€ 1,50

122 RICETTE

Cotto e mangiato

MAGAZINE

marzo 2021

La pastiera

E ALTRI 12 DOLCI DI PASQUA

Mai dire parmigiana

5 PROPOSTE INSOLITE

Ditelo coi carciofi

15 IDEE

Non il solito uovo

3 COTTURE ALTERNATIVE

Un mondo di GAMBERI

25 ricette senza confini

fivestore

COTTO E MANGIATO MAGAZINE - Pubblicazione mensile N.39 - Prima immissione: 2 marzo 2021

10039

9 772284 429006

DIRETTORE RESPONSABILE
Andrea Delogu

Cotto e mangiato magazine è edito da
Fivestore – RTI S.p.A.
20093 Cologno Monzese (MI)

PROGETTO EDITORIALE E GRAFICO
Zampediverse®

REDAZIONE

Emanuele Zambon

Camilla Assandri

HANNO COLLABORATO
Tessa Gelisio, Andrea Mainardi, Luca Turchi, Daniela Di Matteo, Silvio Carini, Cecilia Arienta, Rossana Madaschi, Marco Carrara, Carina Sprinci, Alice Motti, Alice Grisa

FOTOGRAFIE
Shutterstock, iStock
Ilaria Maiorino per Cotto e mangiato tv

Cotto e mangiato Magazine
pubblicazione mensile
Registrazione Tribunale di Milano
n.123 del 27/04/2015

STAMPA a cura di Caleidograf
DISTRIBUZIONE a cura di m-dis S.p.A.

PUBBLICITÀ

mediaadv

MediaAdv srl
Via A. Panizzi, 6 - 20146 Milano
Tel: 02 43 986 531
info@mediaadv.it | www.mediaadv.it

SCRIVETECI
cottoemangiato.magazine@mediaset.it

Cotto e mangiato

Editoriale marzo

La ribalta di marzo spetta ai gamberi. In sintonia con la filosofia di cucina di *Cotto e mangiato*, cuociono rapidamente, sono facili da reperire perché pescati e mangiati ovunque e spesso pure economici; nel servizio all'interno troverete tante ricette provenienti da ogni dove.
Parliamo anche di un ortaggio protagonista dei menù primaverili: il carciofo, le cui virtù salutari sono arcinote.
Un ringraziamento particolare va a Stefano Masanti, chef patron del ristorante stellato *Il Cantinone* di Madesimo per averci dato ricette da realizzare a casa che hanno come ingredienti sia gamberi che carciofi.
Ci occuperemo anche di uova, e soprattutto di tuorli in un servizio che vi propone tre modi per valorizzarne al massimo le qualità. Sentirete in bocca una esplosione di sapori insospettabile in un alimento di uso quotidiano: non abusatene, si rischia l'assuefazione!
E poi parliamo delle trippe che preparavano i nonni, con una menzione particolare per quelle all'olivetana con le melanzane; esploriamo "altre" parmigiane, ovvero le versioni "irrituali" senza melanzane e gli involtini di carne piemontesi, liguri e pugliesi.
Ghiotte novità tra le tecniche di cottura. Vi mostriamo come si cuoce sottovuoto e quali strumenti servono; è molto semplice, pratica, veloce (se ben pianificata) e igienica, ma soprattutto facile; sbagliare la cottura è impossibile se la ricetta è attendibile (sul web trovate tabelle utilissime per temperature e tempi di cottura e pastorizzazione).
Trattiamo anche della quinoa, alimento cardine delle civiltà precolombiane del Sud America, riscoperto in tempi recenti dai nutrizionisti occidentali perché rispetto al grano ha meno carboidrati, più proteine, fibra e minerali; un servizio è dedicato anche al latte di cocco, largamente impiegato nella cucina asiatica e ormai diffuso anche da noi.
L' *ortomaniaca* Di Matteo si occupa anch'essa di una novità che spalanca nuove frontiere ai "pollici verdi" che non hanno a disposizione un pezzo di terra per fare l'orto, con le colture acquaponiche.
Terminiamo con i dolci poveri di Pasqua, che ormai è alle porte, e con la maestosa Pastiera Napoletana, ospitata nelle pagine dedicate alla scuola di pasticcieria, secondo la ricetta di una persona che ci è cara.
E come al solito ringraziamo la redazione televisiva di *Cotto e mangiato* e la conduttrice Tessa Gelisio (che ci mette "a tavola in 30 minuti") per l'aiuto prezioso che ci danno.

Buona lettura e buona Pasqua,

Luca Turchi

Sommario

marzo

52
Brutto ma buono
Pane dolce pasquale con uova sode

52
BRUTTO MA BUONO
Dolci di Pasqua
Pane dolce, ciambelle glassate, colombe o coniglietti di pasta frolla e uova colorate

67
Classica con brio
Parmigiana di peperoni

91
Pasticceria
Mug cake al limone

26
Le ricette di Tessa Gelisio

INDICE DELLE RICETTE

GLUTEN FREE — SENZA LATTOSIO — PIATTI VEGANI — PIATTI VEGETARIANI

ANTIPASTI PIZZE E STUZZICHINI

PRIMI PIATTI

SECONDI PIATTI

CONTORNI E SALSE

DOLCI

Prodotti di stagione *marzo*

Ortaggi bianchi e verdi, tante erbe, agrumi e i preziosi ingredienti dal mare che ci accompagnano verso la stagione primaverile

FRUTTA

Arance, Avocado, Banana, Limone, Mandarini

VERDURA

Aglio, Alloro, Broccoli, Carciofi, Carote, Cavolfiori, Cavoli broccolo, Cavoli cappuccio, Cavoli verza, Cipolline, Finocchi, Insalate, Porri, Prezzemolo, Radicchio, Rosmarino, Rucola, Salvia, Sedano, Spinaci, Timo, Verza

PESCE

Branzini, Calamari, Canocchie, Capesante, Cefali, Cozze, Gamberi rosa, Gronghi, Moscardini, Murene, Naselli, Pagelli fragolino, Pesci San Pietro, Polpi, Rane pescatrici, Razze, Ricciole, Sardine, Scampi, Scorfani, Seppie, Sgombri, Sogliole, Sugarelli, Triglie di scoglio, Trote, Vongole veraci, Zerri

Abbonati
ALLA NOSTRA RIVISTA DIGITALE

cottoemangiatomagazine.mediaset.it

VISITA IL SITO

Non perdete i numeri digitali di Cotto e mangiato: un pieno di gusto con tante idee per antipasti, primi, secondi, dolci e contorni!

Nel prossimo numero *in edicola dal* 6 aprile

IN COVER
Idee da pic-nic
Benvenuta primavera, e voglia di stare all'aperto! Tutti i consigli, le ricette e le idee giuste per un pic-nic perfetto: che siano torte salate, stuzzichini da mangiare senza posate, alternative al semplice panino, o pietanze realizzate in mini porzioni senza dover impiattare, ecco tanti piatti e stuzzichini preparati in casa e da consumare in allegria, tante ricette originali, facili da trasportare e buone anche fredde.

COLTO E MANGIATO
Gli asparagi
Antipasti, primi, secondi, contorni, piatti unici... sono tantissimi i modi di dire asparagi! Una delle più tipiche verdure primaverili protagonista di tanti piatti sfiziosi e gustosi: sbollentati o grigliati, cotti al forno o impanati, gli asparagi sono un ingrediente tanto genuino quanto versatile. Scopriamo insieme come esaltarne il gusto!

IN ALLEGATO
Termometro digitale per alimenti
Non perdete con il prossimo numero di Cotto e mangiato il termometro per misurare la temperatura degli alimenti, da -50 a 300°C!

PROVATE E APPROVATE DALLA NOSTRA CUCINA

Un mondo di gamberi

DALLE *CRUDITÈ* AGLI STUFATI, PASSANDO PER VELLUTATE, SPIEDINI E INVOLTINI, OGNI VARIETÀ LA SUA RICETTA. ECCO 25 IDEE ESOTICHE E NON, DA PROVARE SUBITO!

PAESE CHE VAI, GAMBERO CHE TROVI

Dove c'è acqua c'è un tipo di gambero: li si trova grandi, medi, piccini, viola, rossi, rosa, bianchi, di acqua dolce, salmastra, salata, per tutti i gusti e per tutte le tasche. A seconda della specie e del prestigio, cambiano anche gli impieghi in cucina: si consigliano crudi o marinati il Gambero rosso di Mazara, quello del Tigullio, o il gambero viola; fritti, bolliti e in zuppa il gamberetto bianco tirrenico, quello grigio lagunare (schia), quello rosa e il gamberetto di fiume; buonissime al sale le Mazzancolle (gamberone dell'Adriatico) e il gamberone argentino.
Da controllare attentamente invece i gamberi d'allevamento di provenienza tropicale (gamberetto indiano e gambero tigre, ad esempio), che potrebbero essere trattati con pesticidi e antibiotici allo scopo di forzarne la crescita.

Potreste servirli anche sottoforma di spiedini

Gamberi piccanti *al limone*

FACILE | 25 MIN + 45 MIN DI MARINATURA | 20 MIN + 45 MIN DI MARINATURA | 5 MIN

ingredienti per 2 persone

gamberi **16**
aglio **2 spicchi**
coriandolo fresco **1 mazzetto**
limone **1**
olio E.V.O.
sale
pepe rosa
peperoncino tritato
burro q.b.

Pulite i gamberi eliminando la testa e il guscio, cercando di conservare la coda integra. Praticate una leggera incisione lungo il dorso del gambero ed eliminate il budellino all'interno con un coltellino affilato.

Condite i gamberi con gli spicchi d'aglio tritati e un mazzetto di coriandolo fresco tritato finemente, la scorza e il succo del limone, il peperoncino tritato, un filo d'olio, sale e pepe rosa. Lasciateli marinare in frigorifero coperti con pellicola trasparente per 45 minuti.

Scaldate in una padella una noce di burro, scolate i gamberi dalla marinatura e fateli rosolare per qualche minuto da entrambi i lati, fino a quando non avranno cambiato colore.

Concludete il piatto con il coriandolo tritato.

Gamberi alla griglia *con tequila e arancia*

FACILE | 15 MIN + 20 MIN DI MARINATURA | 10 MIN + 20 MIN DI MARINATURA | 5 MIN

ingredienti per 4 persone

gamberi freschi già puliti **500 g**
tequila **50 ml**
succo di lime **50 ml**
fette di lime q.b.
succo di arancia **50 ml**
sale grosso
pepe nero
olio di semi q.b.
peperoncino *jalapeño* **1**
prezzemolo

Mescolate in una terrina i gamberi con la tequila, il succo di lime e di arancio.

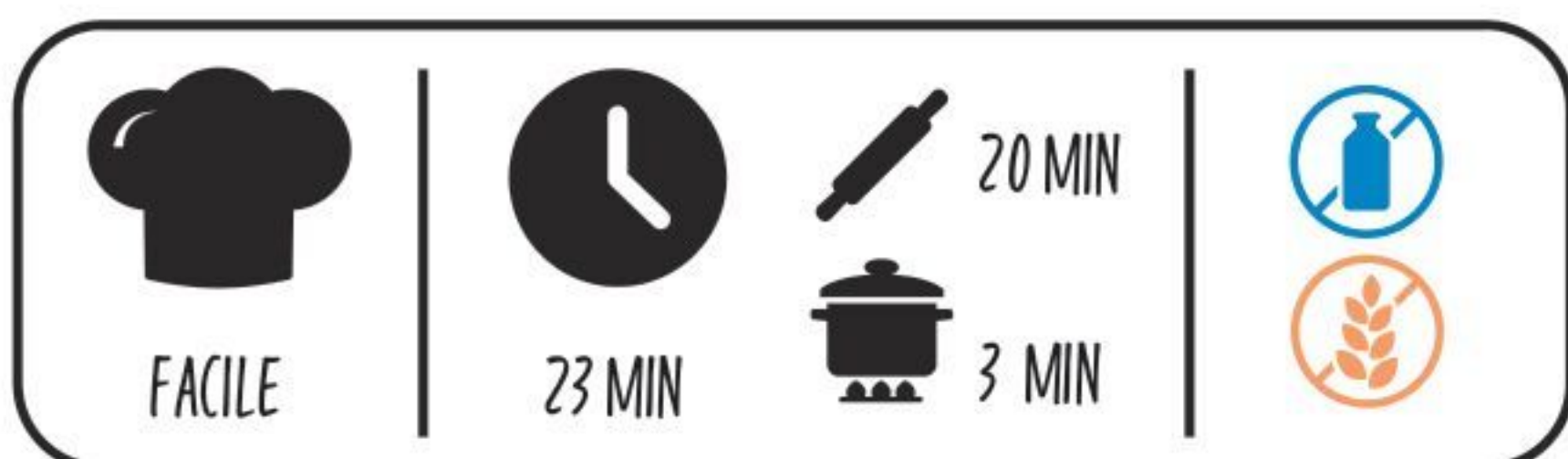
Salate, pepate e coprite con la pellicola trasparente. Lasciate riposare in frigorifero per 20 minuti.

Ungete leggermente d'olio la griglia del barbecue o una bistecchiera, e portate il grill a un calore medio-alto.

Scolate i gamberi dalla marinatura, infilatene 4 negli stecchini per spiedini e grigliateli fino a quando diventano opachi, 4 minuti circa, girandoli una sola volta.

Trasferiteli in un piatto da portata, cospargeteli con il jalapeño sminuzzato, prezzemolo tritato e servite accompagnando i gamberi con fette di lime.

Cocktail di gamberetti *con salsa di avocado e lime*

FACILE | 23 MIN | 20 MIN | 3 MIN

ingredienti per 4 persone

gamberetti **400 g**
avocado maturo **1**
limone **1**
lime **3**
cipollotto **1**
aneto
olio E.V.O. **4 cucchiai**
sale e pepe

Lavate e sgusciate i gamberetti, incidetene il dorso con un coltellino affilato ed eliminate il filo nero.

Lessateli per 2-3 minuti in abbondante acqua leggermente salata, scolateli e lasciateli intiepidire. Conditeli quindi con un'emulsione preparata con il succo filtrato di un lime, l'olio e un pizzico di sale e di pepe. Lasciate insaporire la preparazione in frigorifero per circa 1 ora.

Tagliate l'avocado a metà ed eliminate il nocciolo; sbucciatelo e ponete la polpa nel frullatore aggiungendo il succo di un lime, il cipollotto pulito e tagliato in pezzetti, una presa di sale e di pepe. Frullate fino a ottenere una salsa liscia e omogenea.

Versate la salsa in bicchierini monoporzione e aggiungete i gamberi. Decorate con un po' di aneto fresco, profumate con pepe nero macinato al momento e servite il cocktail in tavola.

la variante:

Potete sostituire l'avocado con l'ananas, vi basterà pulire il frutto eliminando la buccia e il ciuffo, e poi tagliarlo a dadini regolari. Alcuni li terrete per la decorazione, gli altri li frullerete seguendo lo stesso procedimento indicato nella ricetta con avocado.

Gamberi al cocco
con salsa di senape al miele

FACILE | 35 MIN | 20MIN | 15 MIN

ingredienti per 8 gamberi

gamberi **8**
sale e pepe
farina di cocco **80 g**
amido di mais **30 g**
albume d'uovo **150 g**
olio di semi di arachide **1 l**

per la salsa
senape di Digione **100 g**
miele **20 g**
latte di cocco **20 ml**

Per la salsa

Sciogliete il miele nel latte di cocco leggermente scaldato. Aggiungete la senape, mescolate bene e mettete la salsa da parte.

Per la panatura e frittura di gamberi

Pulite i gamberi lasciando intatta la coda.

Unite la farina di cocco e l'amido di mais in una pirofila, mentre in una ciotola sbattete l'albume.

Tenete i gamberi per la coda, immergeteli nell'albume e poi passateli nella panatura al cocco.

Scaldate l'olio di semi e portatelo a una temperatura di 175°C al massimo.

Immergete un paio di gamberi alla volta e cuoceteli fino a quando saranno belli dorati.

Scolateli sulla carta assorbente e poi serviteli con la salsa di senape al miele.

Gamberi
in tempura

MEDIO | 18MIN | 15 MIN | 3 MIN

ingredienti per 2 persone

gamberi **12**
farina 00 **2 tazze**
amido di mais **½ tazza**
olio di semi di arachide **1 l**
vodka **1 bicchiere**
acqua frizzante fredda **1 bicchiere**
uova **1**

Scaldate l'olio in una padella. Mescolate la farina e l'amido di mais in una ciotola.

Mescolate in un'altra ciotola vodka e uovo, aggiungendo l'acqua solo all'ultimo minuto.

Scaldate l'olio per friggere e, intanto, versate gli ingredienti liquidi nella ciotola della farina e mescolate.

Immergete mezzo gambero nella tempura, togliendo gli eccessi di pastella prima di metterlo nell'olio.

Lasciatelo friggere per due o tre minuti, girandolo da entrambi i lati.

Matteteli su carta assorbente e gustate i gamberi subito ancora belli croccanti.

Gamberi fritti
col panko

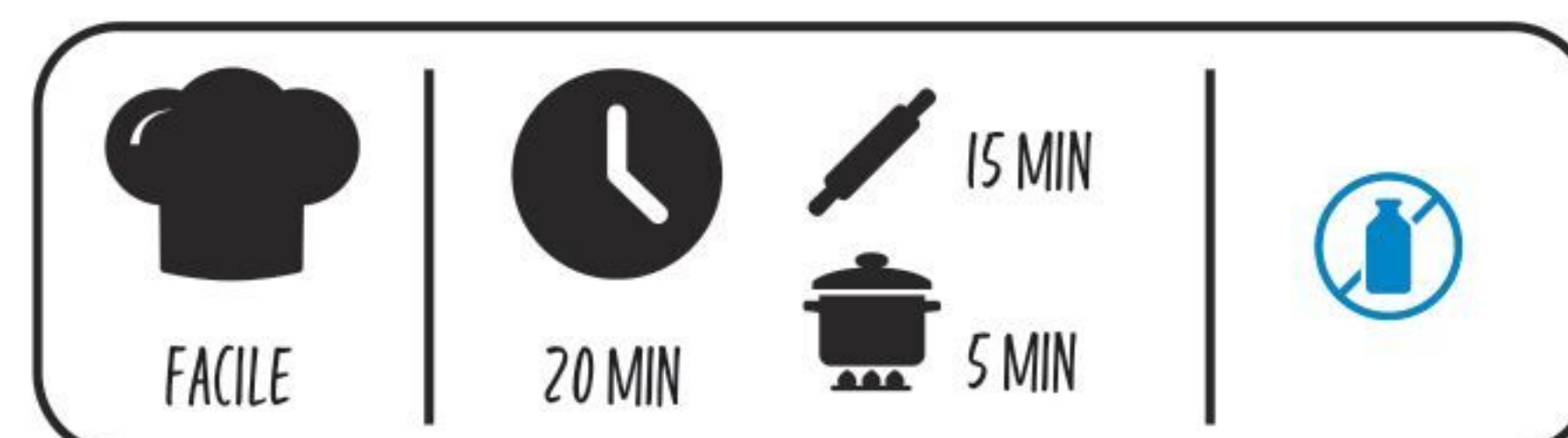
FACILE | 20 MIN | 15 MIN | 5 MIN

ingredienti per 4 persone

gamberi **600 g**
farina di riso **4 cucchiai**
aglio in polvere **2 cucchiai**
uova **2**
panko **4 cucchiai**
sale q.b.
olio di semi di arachide q.b.

Unite in un sacchetto per alimenti la farina di riso e l'aglio in polvere.

Aggiungete i gamberi sgusciati e puliti dal budello nero, chiudete il sacchetto e scuotetelo affinché i gamberi ne vengano completamente ricoperti.

Sgusciate le uova, ponetele in una ciotola e sbattetele leggermente.

Versate il panko in un piatto e passate i gamberi infarinati prima nell'uovo e poi nel panko.

Scaldate molto bene l'olio, quindi tuffatevi i gamberi panati e friggeteli fino a doratura.

Prelevate i gamberi fritti e fateli scolare dall'olio in eccesso su carta da cucina.

Servite i gamberi fritti ancora caldi e croccanti con delle salse a piacere.

PANKO: panatura **a fiocchi** tipica della cucina **giapponese** e particolarmente croccante.
Si ricava dalla mollica del **pane bianco**, il classico pan carré o pane per tramezzini e permette una frittura più asciutta, leggera e poco unta. Si può trovare tra i prodotti esotici al supermercato

Gamberi
in crosta di pasta sfoglia

FACILE | 45MIN + 20 MIN DI RIPOSO | 25 MIN + 20 MIN DI RIPOSO | 20 MIN

ingredienti per 4 persone

gamberi **12**
rotolo di pasta sfoglia rettangolare **1**
olio E.V.O.
il succo di **1/2 limone**
tuorlo **1**
semi di sesamo

Pulite i gamberi eliminando la testa e il guscio, lasciando intatta solo la coda. Aiutandovi con uno stecchino privateli del filo nero e, dopo averli lavati, disponeteli in una ciotola con l'olio e il succo di limone filtrato.

Tagliate la pasta sfoglia a strisce di 1-2 cm di larghezza.

Asciugate i gamberi e avvolgeteli con una striscia di pasta sfoglia sovrapponendo leggermente i bordi della striscia di pasta sfoglia ad ogni nuovo giro.

Usate una leggera pressione per farle aderire. Spennellate con il tuorlo sbattuto e cospargete con i semi.

Fate riposare in frigorifero per 20 minuti, quindi cuocete nel forno già caldo a 200°C per circa 20 minuti.

Disponete i gamberi in sfoglia su un piatto da portata e serviteli subito.

Gamberoni *in crosta di sale*

FACILE | 30 MIN | 25 MIN | 5 MIN

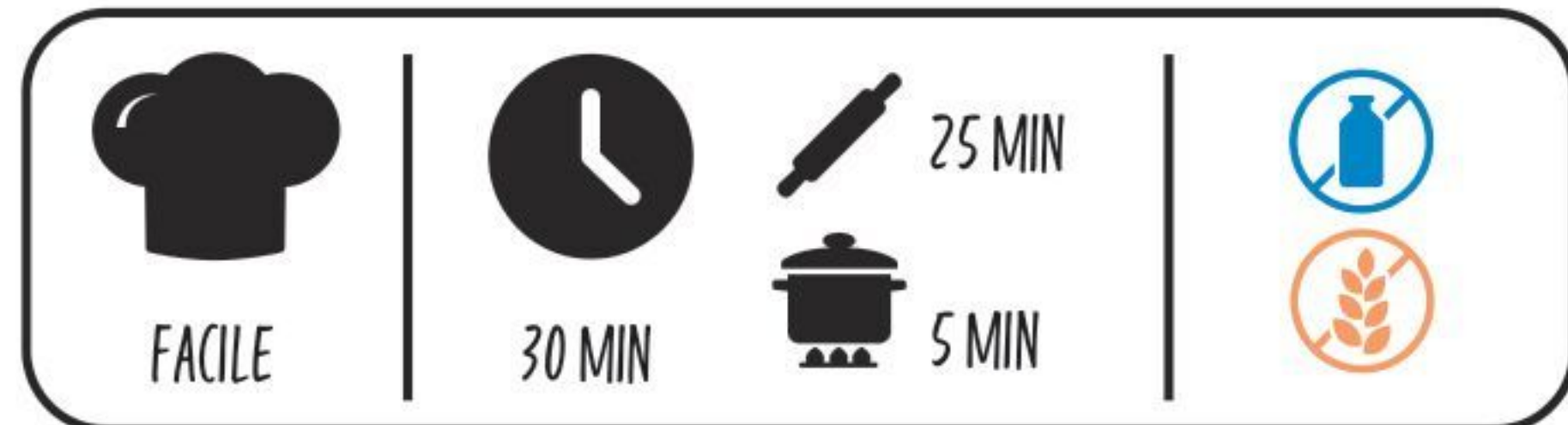
ingredienti per 4 persone

gamberoni **20**
sale grosso **1 kg**
albume **1**
olio E.V.O.
alloro **2 foglie**
limone **1**
senape
sale
pepe

Scaldate il forno a 220°C.

Versate il sale grosso in una ciotola e aggiungete l'albume e le foglie di alloro spezzettate e mescola bene. Incidete il guscio dei gamberoni sul dorso, aiutandovi con le forbici da cucina ed eliminate il filetto nero con uno stecchino.

Foderate la placca con un foglio di carta forno bagnato e strizzato.

Versate sulla placca metà del composto di sale e albume e appiattitelo leggermente con le mani.

Disponete i gamberoni sul composto di sale e albume, copriteli completamente con il composto rimasto e premete con le mani per compattare.

Cuocete in forno preriscaldato per 5 minuti.

Estraete la placca e lasciate intiepidire la crosta di sale.

Preparate il condimento: versate in un barattolo 3 cucchiai di olio, 1 cucchiaio di succo di limone, 1 cucchiaino di senape, sale e pepe.

Chiudete il barattolo con il coperchio e agitate per 1 minuto, in modo da ottenere un'emulsione.

Terminata la cottura, rompete la crosta di sale, estraete i gamberoni ed eliminate il sale rimasto sui crostacei con una spazzolina.

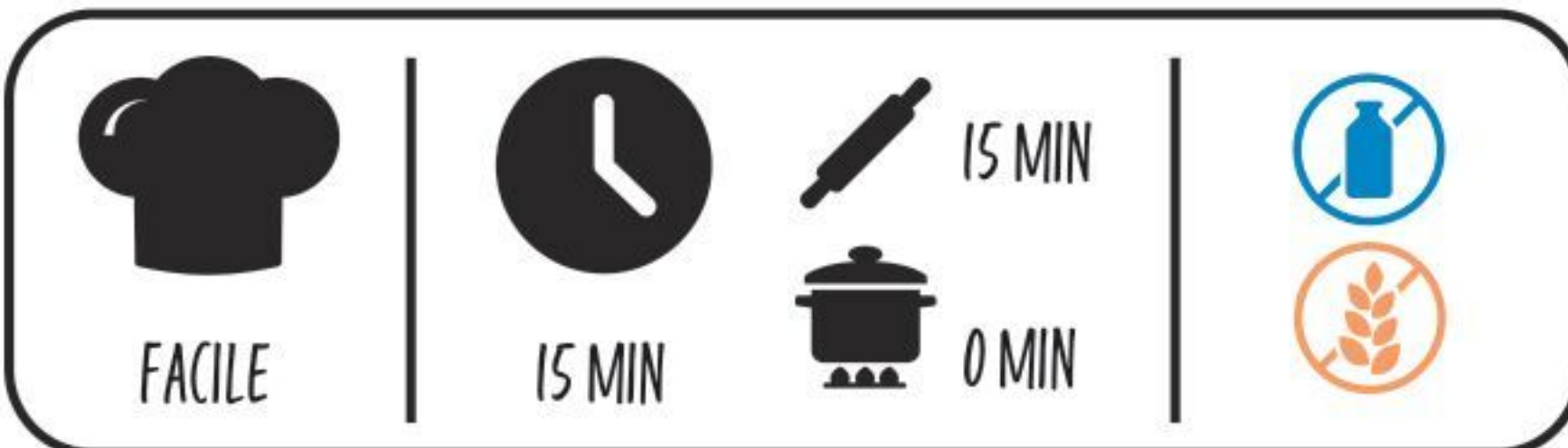
Sgusciateli, lasciando attaccate le teste e servite i gamberoni con la salsa.

Gamberi *in ceviche*

FACILE | 15 MIN | 15 MIN | 0 MIN

ingredienti per 4 persone

gamberi freschi **1 kg**
succo di lime **220 ml**
pomodoro a cubetti **250 g**
cipolla a cubetti **150 g**
jalapeños a cubetti **2 pezzi**
avocado a cubetti **½**
sale e pepe

Pulite i gamberi da guscio e budello e tagliateli a pezzetti. Aggiungete il succo di lime, una manciata di sale e mescolate. Lasciate marinare per circa 3 o 5 minuti.

Tritate a cubetti nel frattempo la cipolla, il pomodoro, i *jalapeños* e l'avocado, e aggiugeteli ai gamberi.

Mescolate, regolate di sale e pepe e gustate.

Il ceviche è una ricetta tipica della gastronomia di alcuni paesi dell'America Latina a base di pesce o frutti di mare crudi e marinati nel limone, unita ad alcune spezie come il peperoncino e il coriandolo

Cotto e mangiato

Gamberi allo spiedo *in salsa satay*

FACILE | 15 MIN + 3 ORE DI MARINATURA | 10 MIN + 3 ORE DI MARINATURA | 5 MIN

ingredienti per 4 persone

code di gambero **500 g**
succo di lime **1**

per la salsa satay:
arachidi snocciolate (non salate) **220 g**
acqua **80 ml**
latte di cocco **80 ml**
spicchio d'aglio tritato **1**
salsa di soia thai **½ cucchiaio**
olio di sesamo **2 cucchiaini**
zucchero di canna **2 cucchiai**
salsa di pesce thai **1 cucchiaino**
succo di lime **½ cucchiaio**
pepe cayenne
peperoncino

Sgusciate e pulite le code di gambero, togliendo il budellino.

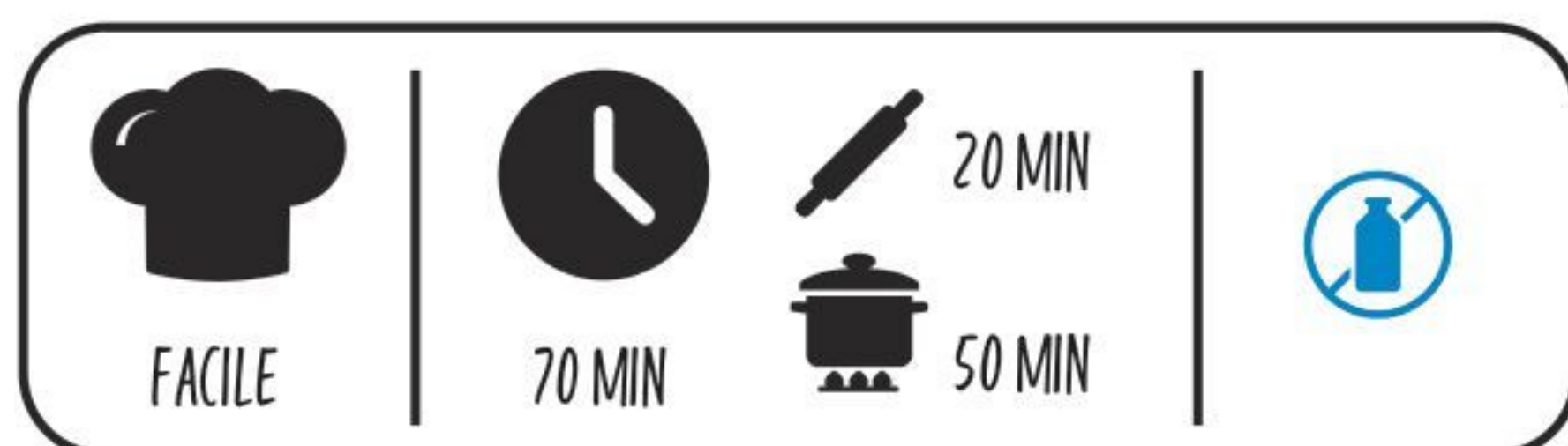
Mettete le code di gambero in una ciotola e aggiungete il succo di lime. Mescolate e riponete in frigorifero coprendo con la pellicola. Lasciate marinare per circa tre ore.

Preparate la salsa *satay*: unite tutti gli ingredienti in un mixer e frullate fino a ottenere una salsa liscia e cremosa. Aggiustate di sale, zucchero e succo di lime.
Infilzate le code di gambero negli spiedini, scaldate la piastra e fate cuocere i gamberi da un lato e poi dall'altro.

Servite in tavola insieme a una ciotola di salsa *satay*.

Gamberi e salsicce *bolliti alla moda "Cajun"*

FACILE | 70 MIN | 20 MIN | 50 MIN

OLD BAY: un condimento tipico americano di varie spezie fra cui senape, pepe nero, paprika, alloro, chiodi di garofano, pimento jamaicano, zenzero, cardamomo e cannella. Difficile da reperire al supermercato, è acquistabile online

ingredienti per 4-6 persone

gamberetti jumbo **550 g**
acqua **6 l**
condimento old bay **½ tazza**
patate rosse **450 g**
salsiccia affumicata **500 g**
andouille o chorizo affumicato q.b.
pannocchie **6**
pane a fette q.b.

Mettete l'acqua in una pentola grande, aggiungete il condimento Old Bay e fate bollire a fuoco vivo.

Tagliate le patate e le pannocchie a metà o in quarti e la salsiccia in pezzi.

Quando l'acqua arriva a ebollizione, aggiungete per primo le pannocchie che dovranno cuocere per almeno 35 minuti, a metà cottura aggiungete le patate e fate bollire per 5 minuti.

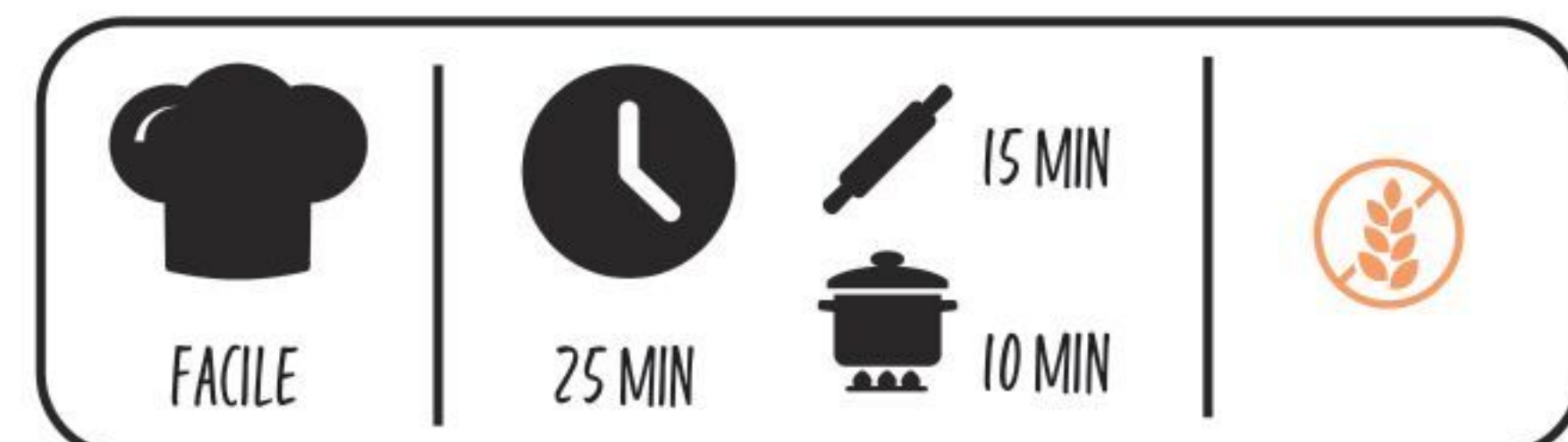
Dopo, aggiungete la salsiccia e il chorizo e continuate la bollitura per 12 minuti.

Infine unite i gamberetti e concludete la bollitura per 2 minuti.

Scolate e gustate la preparazione con pane tostato e salse piccanti a piacere.

La cucina Cajun negli Stati Uniti rappresenta una grande identità di culturale e folclore, dei coloni che nel XVII dal Canada arrivarono alla Louisiana. Le più famose ricette cajun prevedono l'uso di gamberetti d'acqua dolce (crawfish), selvaggina, salsicce, mais o riso abbinati a verdure, e l'uso abbondante di spezie

Gamberi alla greca *feta e pomodorini*

FACILE · 25 MIN · 15 MIN · 10 MIN

ingredienti per 2 persone

gamberetti **450 g**
olio E.V.O. **1 cucchiaio**
spicchi d'aglio tritati **4**
pomodorini **2/3**
cipolle verdi **4**
vino bianco secco **½ bicchiere**
origano **1 cucchiaino**
menta fresca
basilico fresco
prezzemolo fresco
sale e pepe
feta a piacere sbriciolata

Scaldate l'olio in una padella e rosolate i gamberetti per un minuto su ogni lato poi metteteli da parte. Aggiungete l'aglio e rosolate fino a quando non diventa fragrante.

Tagliate a dadini i pomodorini, affettate le cipolle, trasferiteli in padella e rosolate per circa 3-5 minuti.

Aggiungete gamberi, vino, origano, menta e basilico tritati e condite con sale e pepe. Cuocete a fuoco lento per 2 minuti.

Togliete dal fuoco, unite la feta. Coprite e lasciate riposare per 3 minuti.

Guarnite con prezzemolo tritato e servite con fette di pane.

Gamberi *alla creola*

FACILE · 25 MIN + 1 ORA DI MARINATURA · 15 MIN + 1 ORA DI MARINATURA · 10 MIN

ingredienti per 2 persone

gamberoni **14**
spicchio d'aglio **1**
zenzero in polvere **2 cucchiaini**
limone **½**
olio E.V.O. **3 cucchiai**
germogli di soia **50 g**
porro **½**
sale e pepe
peperoncino

Private i gamberi della testa, del guscio e del filo nero lungo il dorso. Sbucciate l'aglio e spremete mezzo limone.
Mettete i gamberi in una ciotola, unite il succo di limone, l'olio, lo zenzero, il peperoncino e l'aglio intero, mescolate e coprite con la pellicola trasparente. Fare riposare in frigorifero per 1 ora.

Tagliate a rondelle il porro e fatelo rosolare in una padella con un filo di olio.

Unite i gamberi con tutta la marinata e i germogli di soia e cuocete per circa 4 minuti. Serviteli con del riso.

Questi gamberi vengono prima marinati e poi cotti, questo conferisce loro più sapore e morbidezza

la variante:
Potete sostituire il succo di limone con quello di lime e il peperoncino con della paprika dolce

Gamberi
in gazpacho di melone

MEDIA
25 MIN
15 MIN
10 MIN

ingredienti per 2 persone

per i gamberi
gamberi **6**
acqua **1l**
sale e pepe

per la salsa di melone
melone **500 g**
acqua **100 ml**
olio E.V.O.
sale
pepe nero in grani

per la guarnizione
olio E.V.O.
aneto fresco

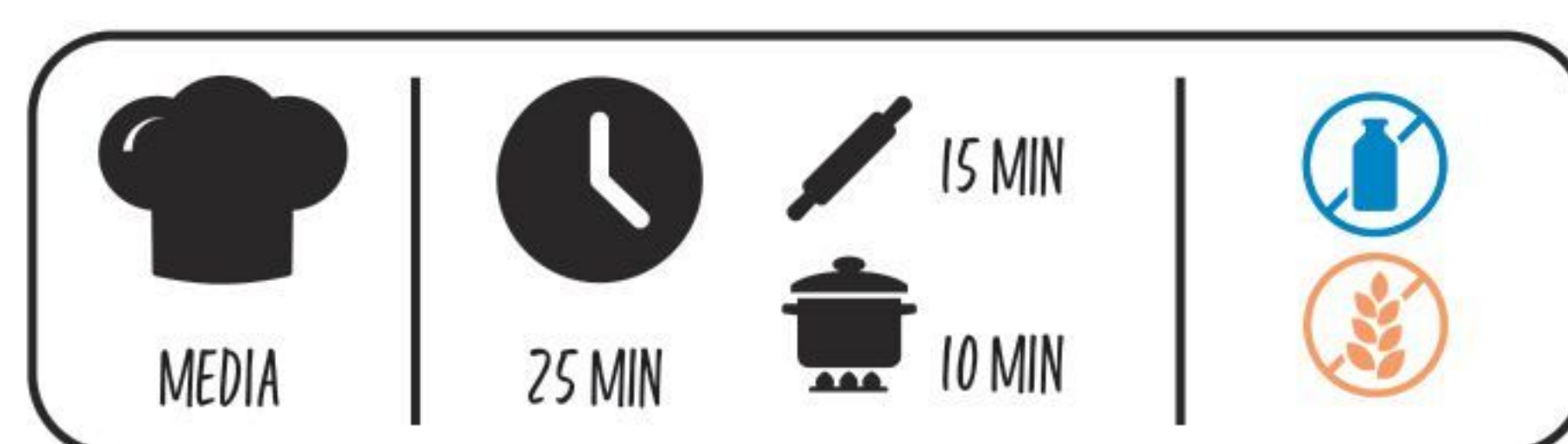
Pulite il melone, togliete la buccia, i semi e la polpa fibrosa.

Tagliate il melone a cubetti con il coltello e preparate la salsa: mettete i cubetti nel bicchiere del frullatore ad immersione, aggiustate di sale e unite il pepe in grani.

Frullate poi versate a filo l'olio e continuate a frullare per creare un'emulsione.

Unite un po' di acqua, poi filtrate la salsa così ottenuta passandola con il colino a maglie strette.

Tenete la salsa di melone da parte.

Pulite i gamberi togliendo il budello, avendo cura di non rovinare la polpa; metteteli nel colino e risciacquateli delicatamente sotto l'acqua corrente fredda.

Mettete una pentola con acqua sul fuoco e sbollentate i gamberi per 3 minuti.

Scolateli con la schiumarola e teneteli da parte al caldo.

Versate la salsa in piccole ciotole da portata e adagiatene sopra 2 gamberi ciascuno.

Spolverate con un po' di pepe nero macinato al momento. Irrorate con un filo di olio e aneto fresco. Servite, se desiderate, con insalata e riso.

Gamberi avvolti nelle zucchine

FACILE | 30 MIN | 20 MIN | 10 MIN

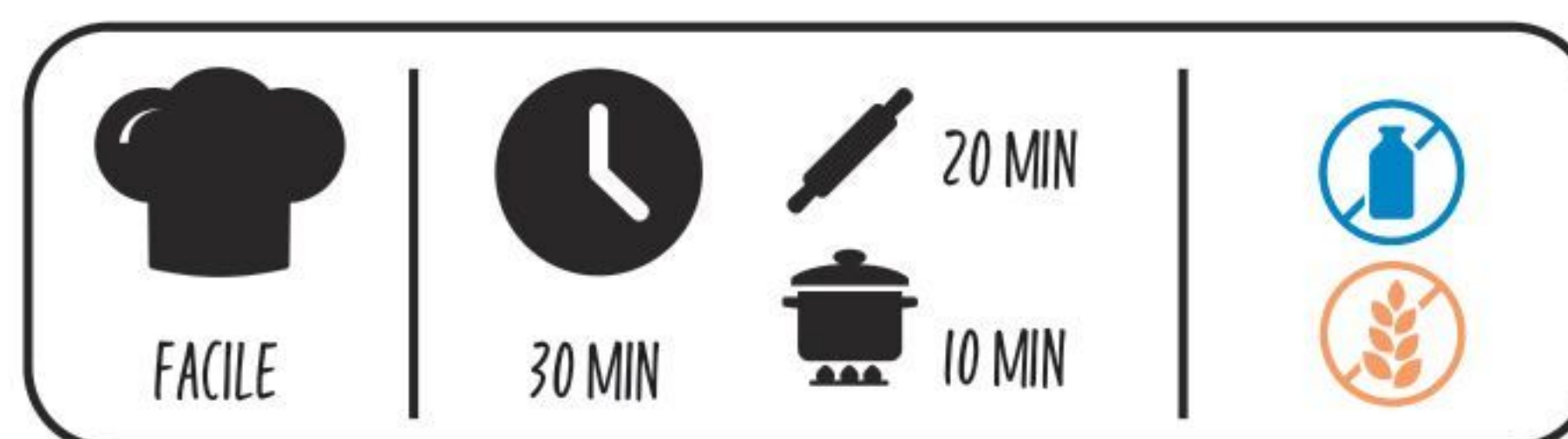
la variante:

potete passare le zucchine nel pangrattato (80 g) prima di procedere con la cottura. Per realizzare la panatura, mettete il pangrattato in una ciotola, unite 2 cucchiai di prezzemolo tritato e la scorza limone grattugiata, salate e mescolate.

ingredienti per 12 pezzi

gamberi **12**
zucchine **160 g**
prezzemolo **1 ciuffo**
scorza di limone **1**
olio E.V.O. **2 cucchiai**
sale e pepe

Pulite i gamberi dal guscio eliminando il budello e lasciando intatta la coda.

Lavate le zucchine e spuntate le estremità, sbollentatele per ammorbidirle, poi ricavate 12 fette sottilissime con l'aiuto di una mandolina.

Versate l'olio in una ciotola, aggiungete un cucchiaino di prezzemolo tritato e la scorza del limone, mescolate, poi spennellate i gamberi con l'olio aromatizzato, salate e pepate.

Adagiate una fetta di zucchina su un piatto, posizionate un gambero all'estremità inferiore e arrotolate il tutto fino all'altra estremità e trasferitelo su una teglia foderata con carta forno.

Condite con un filo di olio e cuocete in forno statico preriscaldato a 200°C per 8-10 minuti. Servite subito.

Gamberi alla birra

FACILE | 39 MIN + 30 MIN DI MARINATURA | 20 MIN + 30 MIN DI MARINATURA | 19 MIN

ingredienti per 4 persone

mazzancolle **700 g**
birra chiara **750 ml**
porro **1**
zucchero di canna **1 cucchiaino**
sale grosso
olio E.V.O.
pepe nero in grani

Togliete la testa alle mazzancolle senza sgusciarli, metteteli in una larga ciotola, versatevi la birra, aggiungete alcuni grani del pepe, lo zucchero di canna e lasciateli marinare per almeno 30 minuti.

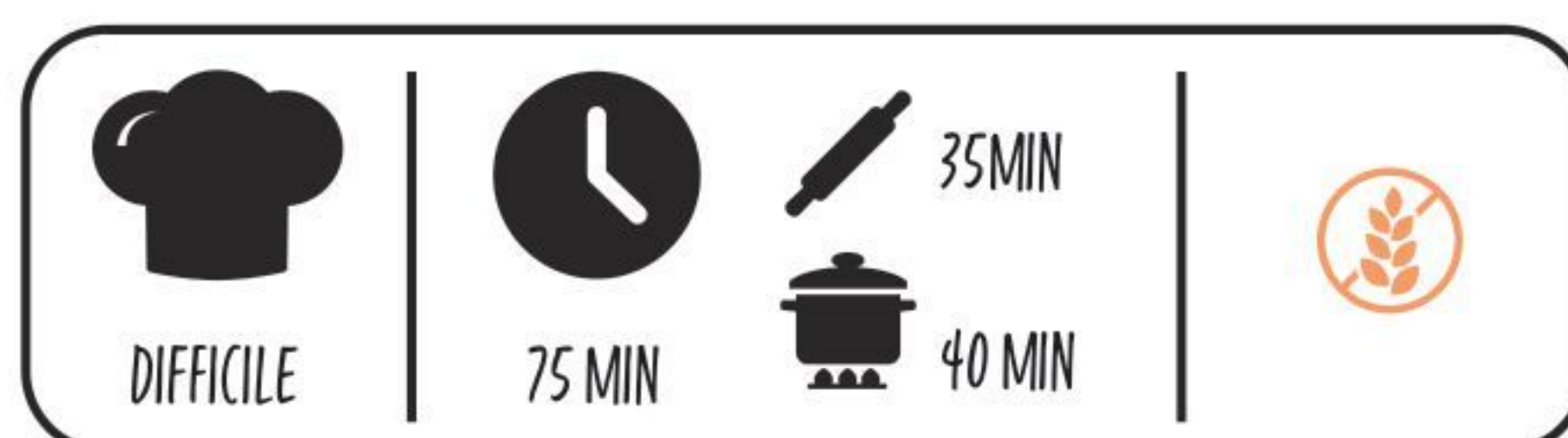
Mettete in una padella una punta di sale grosso e un cucchiaino di pepe in grani, fate tostare per 1-2 minuti.

Trasferite i grani in un mortaio, pestateli grossolanamente, tenete da parte.

Scaldate due cucchiai d'olio in una padella, unite il porro tagliato a rondelle sottili e fatelo saltare a fiamma vivace per 5 minuti mescolando spesso. Sfumate con tre cucchiai della marinata di birra, fatela evaporare, aggiungete i gamberi e cuoceteli, sempre a fiamma vivace, 2-3 minuti per lato.

Unite sale e pepe pestati, mescolate velocemente, trasferite sul piatto da portata e servite i gamberi.

Gamberi
all'armoricana

DIFFICILE | 75 MIN | 35 MIN | 40 MIN

ingredienti per 4 persone

gamberi **1 kg**
brodo vegetale o fumetto **500 ml**
pomodori **300 g**
cognac **60 ml**
scalogno **50 g**
burro **60 g**
maggiorana **1 rametto**
olio E.V.O.
aglio **1 spicchio**
peperoncino
limone **1**

Tenete da parte 4 gamberi interi, e pulite gli altri.

Fate rosolare in una padella a fuoco vivo con 20 g di burro e olio le code e i gamberi interi per 1-2 minuti.

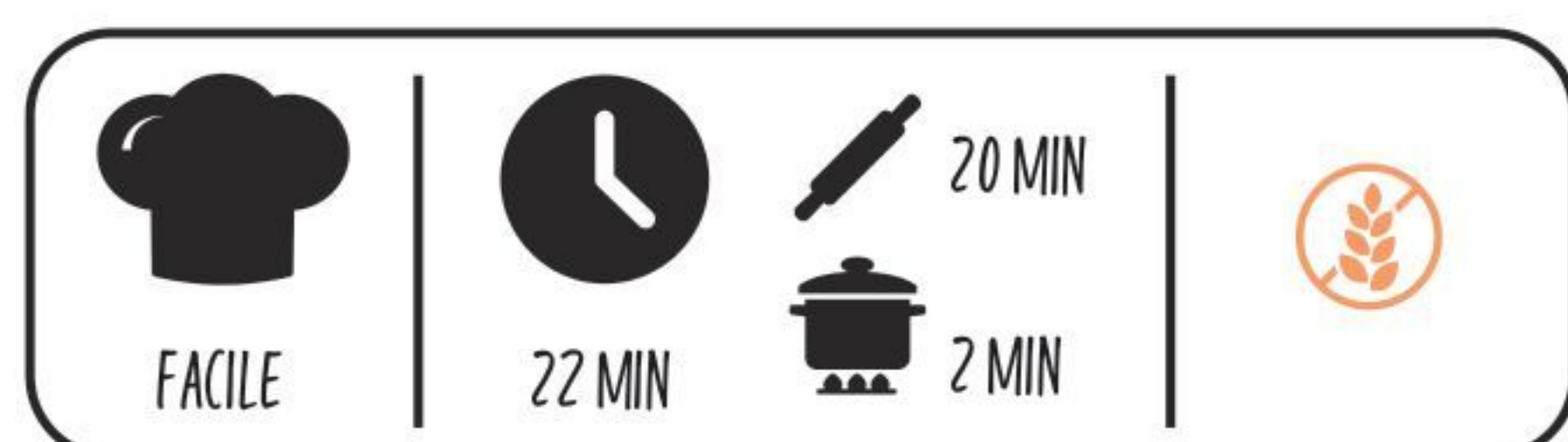
Riunite in padella le code e i gamberi interi con lo scalogno tritato, aggiungete l'aglio schiacciato e la maggiorana che toglierete dopo 1 minuto. Bagnate con il cognac e incendiate.

Aggiungete le teste dei gamberi e e i gusci, mescolate per 1 minuto, togliete le code e i 4 gamberi interi e metteteli da parte. Schiacciate le teste in padella e lasciatele cuocere per 2 minuti.

Aggiungete i pomodori in pezzi e ammorbiditeli per 12 minuti, bagnate con il brodo e fate sobbollire per 10 minuti.

Filtrate la salsa, premendo teste e gusci per estrarre tutto il succo, filtrate di nuovo, e riducete la salsa sul fuoco per 10 minuti. Stemperatevi 40 g di burro, per renderla vellutata e lucida. Servite le code con la salsa, decorando i piatti con un gambero intero ciascuno.

Insalata di gamberi,
con arance e ricotta

FACILE | 22 MIN | 20 MIN | 2 MIN

ingredienti per 4 persone

code di gambero **16**
insalata mista **250 g**
arance **2**
ricotta salata q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Pelate a vivo le arance, conservatene il succo.

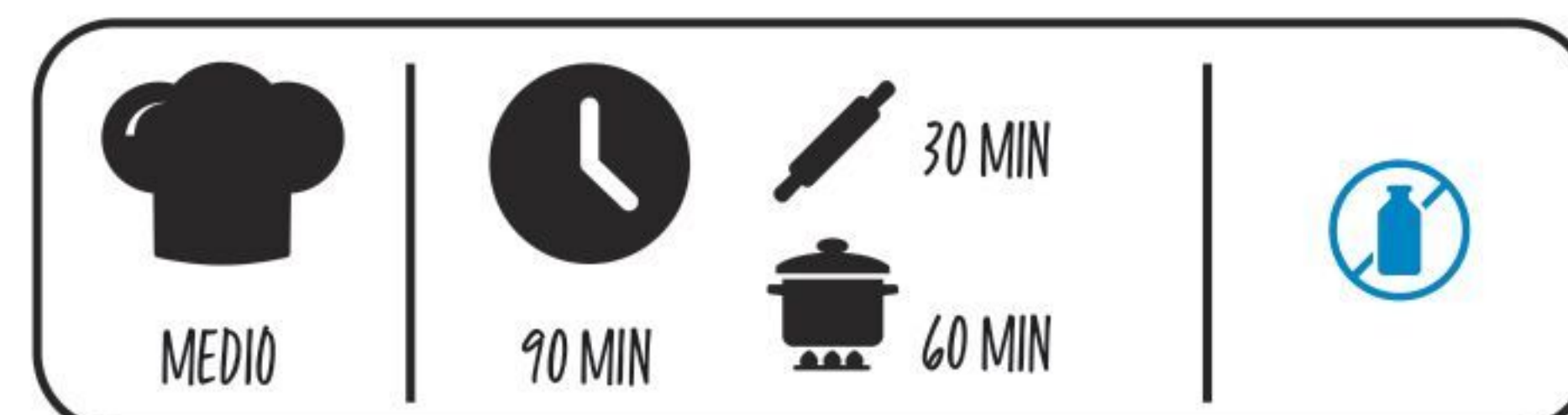
Sgusciate le code di gambero e scottatele in padella con un filo d'olio, 1 minuto per lato; alla fine spolverizzatele di sale.

Pulite l'insalata mista, ponetela in una ciotola, aggiungete gli spicchi di arancia, la ricotta salata a cubetti, e condite con un filo di olio e parte del succo.

Completate con i gamberi ancora caldi, una macinata di pepe e servite subito.

Considerato il re della cucina cajun della Louisiana, **il gumbo** è una pietanza originaria degli Stati Uniti che consiste in uno stufato molto saporito composto da riso, un condimento di base che può essere di frutti di mare, pollame o altre carni, e l'*okra*

Gumbo di gamberetti e salsiccia

MEDIO | 90 MIN | 30 MIN | 60 MIN

ingredienti per 4 persone

gamberi **450 g**
olio vegetale **120 ml**
farina 00 **85 g**
peperoni **2**
cipolla **1/2**
sedano **2 coste**
aglio **2 spicchi**
pepe di Cayenna **½ cucchiaino**
sale
pepe nero
salsiccia affumicata **500 g**
brodo di pollo **1,5 l**
salsa *worcester* **3 cucchiai**
prezzemolo
origano
okra **1**
scalogno **2**
olio E.V.O.

Versate in una casseruola l'olio e la farina e cuocete a fuoco medio, mescolando, fino a quando il composto diventa di un colore marrone ambrato, circa 15 minuti. Togliete dal fuoco.

Tagliate il sedano a dadini, affettate i peperoni e la cipolla, tritate l'aglio e trasferite in una padella con un filo d'olio e aggiungete il pepe di Cayenna.

Condite le verdure con sale e pepe e cuocetele a fuoco moderato per circa 5 minuti finché non saranno morbide.

Mescolate il *roux* di farina e olio preparato in precedenza e aggiungetelo alle verdure. Cuocete, mescolando spesso, per 5 minuti.

Aggiungete la salsiccia e cuocete per circa 5 minuti. Versate il brodo di pollo, la salsa *worcester*, l'origano e il prezzemolo e cuocete a fuoco moderato per 10 minuti.

Aggiungete l'*okra* e cuocete a fuoco lento finché non risulta tenera, circa 15 minuti.

Unite i gamberetti e gli scalogni alla pentola, condite con sale e cuocete a fuoco lento per circa 2 minuti.

Rimuovete la pentola dal fuoco e regolate i condimenti.

Lasciate riposare il tutto per 10 minuti prima di servire, se volete, con del riso bollito.

Gamberi con verdure *in pasta fillo (o in carta di riso)*

MEDIA | 45 MIN | 25 MIN | 20 MIN

ingredienti per 4 persone

gamberi **150 g**
carta di riso o pasta fillo **8 fogli**
carota **1**
verza **¼**
germogli di soia **70 g**
olio E.V.O.
zenzero in polvere
sale
salsa di soia
olio di semi

Pulite la carota e la verza e affettatele sottilmente.

Mettete a scaldare l'olio E.V.O. in una pentola e aggiungete le verdure e fatele cuocere per 10 minuti, poi aggiungete i germogli di soia e mescolate.

Pulite i gamberi eliminando la testa e il guscio, e privateli del budello con uno stuzzicadenti.

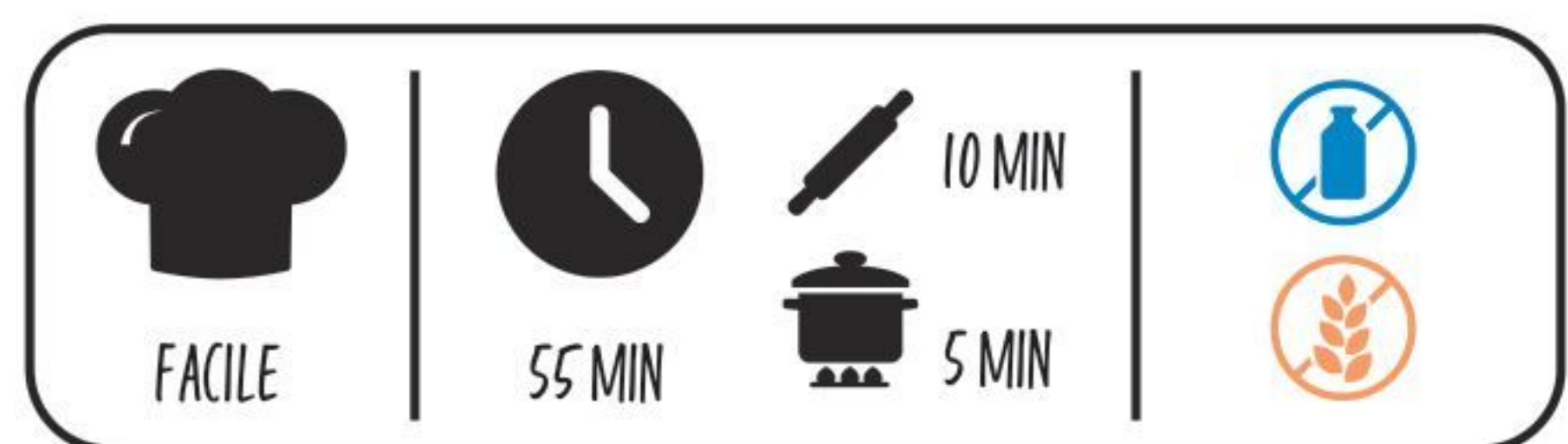
Uniteli in padella, condite con salsa di soia, zenzero e fate cuocere per 4 minuti. Spegnete la fiamma e fate raffreddare.

Disponete un foglio di carta di riso o pasta fillo per volta su un canovaccio con un angolo rivolto verso di voi e aggiungete una manciata di pesce e verdure sulla metà inferiore. Piegate l'angolo inferiore verso l'alto e arrotolate senza premere per coprire il ripieno, poi ripiegate gli angoli ai lati verso il centro, arrotolate e sigillate inumidendo i bordi con un po' di acqua, potete utilizzare le dita o un pennello. Non premete troppo o la sfoglia potrebbe rompersi. Procedete in questo modo per formare tutti gli involtini.

Fate friggere gli involtini di gamberi in olio di semi a 180°C fino a doratura.

Scolateli su carta assorbente e gustateli caldi, intingendoli a piacere nella salsa di soia.

Involtini di gamberi *vestiti di pancetta*

FACILE | 55 MIN | 10 MIN | 5 MIN

ingredienti per 2 persone

gamberi **10**
pancetta **10 fette**

Pulite i gamberi eliminando la testa e il guscio, il budello, ma tenendo la coda intatta.

Prendete una fetta di pancetta e arrotolatela attorno al gambero.

Disponete i gamberi uno accanto all'altro in una teglia ricoperta con carta forno.

Riscaldare il forno a 180°C e cuocete i gamberi per 5 minuti, quando saranno cotti tirate fuori la teglia e serviteli ben caldi.

la variante:
potete avvolgere i gamberi nel prosciutto crudo, nel lardo o nello speck.

In cucina con...
Lo chef dei due mondi

Stefano Masanti

CHEF PATRON DE *IL CANTINONE*, VIA ANTONIO DE GIACOMI 39, MADESIMO (SONDRIO).

È cresciuto e vive a MADESIMO, è figlio e nipote di albergatori e ristoratori, proprietario e chef a sua volta di un hotel e di un ristorante, *Il Cantinone* col quale ha ottenuto una stella Michelin nel 2008, che tuttora conserva. Dal 2009, anno in cui diventa prima consulente e poi executive chef della Vittorio Sattui Winery di Saint Helena, Napa Valley, California, trascorre primavera ed estate in California, per tornare d'inverno in Italia a occuparsi del Cantinone, sempre in sodalizio con la moglie e sommelier Raffaella. I suoi studi, la sua carriera e la sua cucina costellata di riconoscimenti e premi, sono lo specchio di una mente curiosa e aperta e di un palato raffinato e sensibile, di una persona che apprezza l'innovazione (è un fan dei fratelli Roca) ma utilizza al meglio gli ingredienti della sua Valchiavenna, tant'è che ha scritto e pubblicato testi di vari argomenti culinari (Facile, veloce microonde - Il formaggio in cucina – Affumicare, Essiccare - Germogli, microverdure, erbe e fiori - Gli Hamburger degli chef) e nel contempo produce una "Brisaola" spettacolare, affina formaggi e sforna panettoni con risultati di grande rilievo. Gli abbiamo chiesto di darci tre sue ricette coi gamberi, in armonia col servizio di cover e lui si è spinto oltre, abbinando in due di esse i gamberi ai carciofi, l'altro argomento clou di questo numero. Ecco i risultati e buon lavoro!

Gamberi e carciofi
con aceto balsamico di Modena e briciole di pane

FACILE | 50 MIN + 2 ORE DI RIPOSO | 30 MIN + 2 ORE DI RIPOSO | 20 MIN

I GAMBERI DELLO CHEF

ingredienti per 4 persone

gamberi **8** - aglio **1 spicchio** - rosmarino **1 rametto** - colla di pesce **2 fogli** - carciofi **2** - sale e pepe - olio E.V.O. - Aceto balsamico di Modena - briciole di pane

Sgusciate i gamberi e pulite le code, conservando le carcasse che serviranno per il procedimento. Tagliate 6 gamberi a metà per la lunghezza e mettete da parte. Riducete i 2 restanti gamberi in tartare, tagliandoli in piccoli pezzi, e conditeli con olio, sale e pepe.
Rosolate le carcasse dei gamberi in una casseruola con un cucchiaio d'olio, l'aglio e il rosmarino per qualche minuto, aggiungete due bicchieri d'acqua, coprite e fate bollire per 20 minuti. Filtrate con un colino a maglia fine fino a ottenere 200 g di brodo. Regolate di sale e aggiungete, a brodo ancora caldo, la colla di pesce precedentemente ammollata in acqua fredda. Mescolate e versate in un contenitore di 5x7 cm circa. Lasciate rapprendere 2 ore in frigorifero.
Sfogliate i carciofi ed eliminate la barba interna. Tagliate un carciofo a fettine sottili e sbollentatelo in acqua salata per 30 secondi. Lasciatelo raffreddare e poi salate e condite con olio. Tagliate l'altro carciofo a ottavi e rosolate 5 minuti in padella con poco olio. Regolate di sale.
Suddividete la gelatina nei piatti, aggiungete la tartare di gamberi, i carciofi a fettine e i carciofi rosolati, scottate le code di gambero in padella per 30 secondi, suddividete nei piatti, aggiungete le briciole di pane e l'aceto balsamico.

Carpaccio di gamberi

con crema di carciofi e zucchine marinate

FACILE | 30 MIN + 30 MIN DI MARINATURA | 20 MIN + 30 MIN DI MARINATURA | 10 MIN

ingredienti per 4 persone

code di gambero **12** - caviale **20 g** - zucchine **1** - carciofi **1** - lamponi freschi **10** - sale e pepe - fili di peperoncino - olio E.V.O.

Pulite bene i gamberi, disponeteli su un foglio di carta forno e copriteli con un secondo foglio, batteteli tra i due fogli con un pesta carne fino a ottenere lo spessore del carpaccio e poi fateli congelare in freezer per 30 minuti. Realizzate le fette di carpaccio aiutandovi con un coppa pasta da 6 cm e suddividetele in quattro piatti.
Tagliate le zucchine a metà, affettatele sottilmente e trasferitiele in una piccola ciotola, aggiungete sale e pepe, un filo d'olio, e lasciate marinare per 10-15 minuti.
Sfogliate il carciofo ed eliminate la barba interna, affettatelo e lessatelo in acqua bollente salata. Lasciatelo poi raffreddare in acqua fredda e ghiaccio e, una volta freddo, scolatelo e frullatelo aggiungendo un fil d'olio, sale e pepe.
Frullate i lamponi e passateli al colino per ottenere una salsa liscia, e regolate di sale.
Decorate il carpaccio con la crema di carciofi, la salsa di lamponi e il caviale. Aggiungete infine un pizzico di sale, le zucchine marinate e i fili di peperoncino.

Gnocchi di patate

e gamberi con salsa di taleggio

FACILE | 40 MIN | 30 MIN | 10 MIN

ingredienti per 4 persone

patate lessate **300 g** - code di gambero rosso tritate **100 g** - farina 00 **60 g** - fecola di patate **60 g** - tuorlo d'uovo **1** - sale taleggio **100 g** - panna da cucina **70 g** - burro **10 g** - scorza di **1 arancio** - gruè di cacao (o granella di fave di cacao tostata)

Unite le patate lesse, le code di gambero tritate, la farina, la fecola, il tuorlo, aggiungete il sale e impastate. Ricavate dall'impasto delle sfere da 30 g circa e lessatele in abbondante acqua salata. Scolatele con una schiumarola quando affioreranno in superficie. Potete anche congelare gli gnocchi per un uso futuro, in quel caso, lessateli direttamente ancora congelati in abbondante acqua salata.
Preparate la salsa al taleggio: unite in un pentolino taleggio, panna e burro, e cuocete a fuoco basso facendo sciogliere e amalgamare, con l'aiuto di una spatola, taleggio e burro. Frullate con un frullatore ad immersione e regolate di sale se necessario.
Suddividete la salsa al taleggio nelle fondine e aggiungete gli gnocchi, decorando con la scorza di arancio affettata sottilmente e il gruè di cacao.

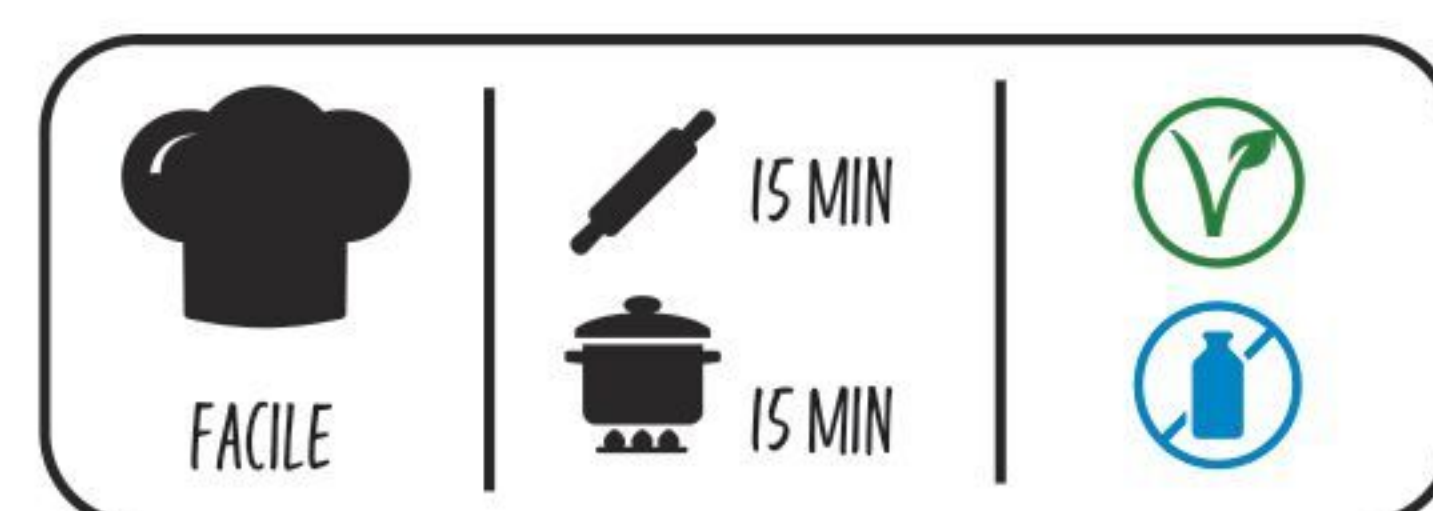
a TAVOLA in 30 minuti

con le ricette di Tessa Gelisio

Piatti sani in tavola presto e bene!

Polpettine di polenta ripiene di gorgonzola

30'

FACILE | 15 MIN | 15 MIN

ingredienti per 12 polpette

farina di mais per polenta istantanea **100 g** + q.b. per la panatura - Parmigiano Reggiano grattugiato **3 cucchiai** - formaggio Gorgonzola **100 g** - uova **2** - farina 00 q.b. - olio di semi di arachide

Cuocete in una pentola la polenta istantanea, e lasciatela intiepidire. Aggiungete l'uovo, il Parmigiano Reggiano grattugiato e amalgamate bene.

Bagnatevi leggermente le mani, appoggiate un po' del composto sul palmo della mano, aggiungete al centro il gorgonzola e richiudete per formare la polpetta. Ripetete il procedimento fino a esaurire il composto.

Passate le polpette nella farina, nell'uovo sbattuto e nella farina di mais. Dopodiché friggete le vostre polpette in abbondante olio di arachide e quando saranno dorate, lasciatele asciugare su un foglio di carta assorbente prima di servire.

Cotolette di finocchi
ripiene di formaggio

20'

FACILE
10 MIN
20 MIN

ingredienti per 4 persone
finocchi **4** - formaggio tipo latteria q.b. - uova **2** - erbe essiccate (salvia, rosmarino, timo) - pangrattato - sale - olio E.V.O. - Parmigiano Reggiano grattugiato - peperoncino (opzionale)

Tagliate a fette i finocchi, lessateli 8 minuti in pentola a pressione (o 15 minuti in acqua bollente salata) avendo cura che non si sfaldino e lasciateli raffreddare. Tritate le erbe secche, unitele al pangrattato e Parmigiano Reggiano grattugiato. Sbattete due uova con un pizzico di sale.

Passate una fetta di finocchio nell'uovo, sovrapponete una fetta di formaggio, passate una seconda fetta di finocchio nell'uovo e sovrapponetela al formaggio, e impanate il tutto nel mix di pangrattato, Parmigiano Reggiano ed erbe. Ripetete l'operazione fino a esaurire le fette di finocchio.

Disponete le cotolette in una pirofila con un filo di olio, e cuocete in forno a 180° C per 20 minuti.

Triglie ripiene
di pecorino su crema di patate

20'

FACILE
10 MIN
10 MIN

ingredienti per 2 persone
triglie **2** - patate **200 g** - brodo vegetale - uovo **1** - cipolla - **1/2** pecorino stagionato grattugiato **100 g** - farina 00 q.b. - prezzemolo - pepe - olio E.V.O.

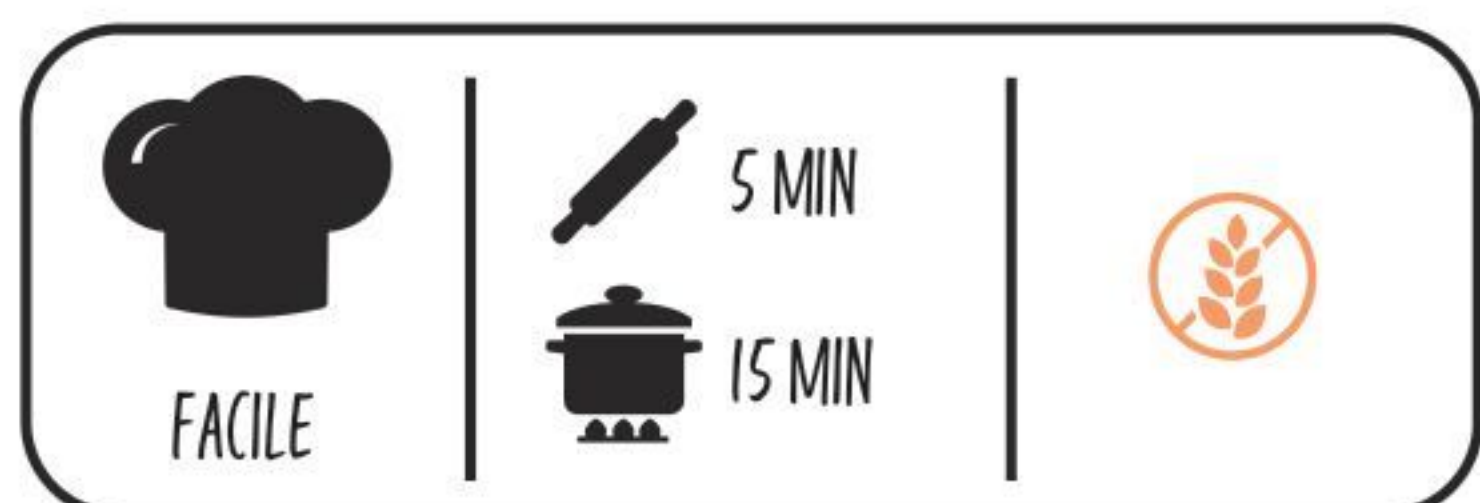
Fate soffriggere la cipolla con un filo d'olio, aggiungete le patate a dadini, coprite con brodo vegetale e cuocete per circa 20 minuti.

Sbattete l'uovo, unite il pecorino, il pepe e del prezzemolo. Squamate, pulite e lasciate unite solo dalla parte della coda le triglie e riempitele con il composto di uova e pecorino.

Infarinate le triglie ripiene e cuocetele in abbondante olio caldo, girandole delicatamente per farle dorare da entrambi i lati. Frullate le patate con un mixer a immersione e create una purea su cui impiattare il pesce.

Risotto 'nduja e burrata

20'

FACILE | 5 MIN | 15 MIN

ingredienti per 2 persone

riso **200 g** - brodo vegetale - Parmigiano Reggiano grattugiato **50 g** - 'nduja **50 g** - stracciatella burrata **100 g** - peperone crusco 1

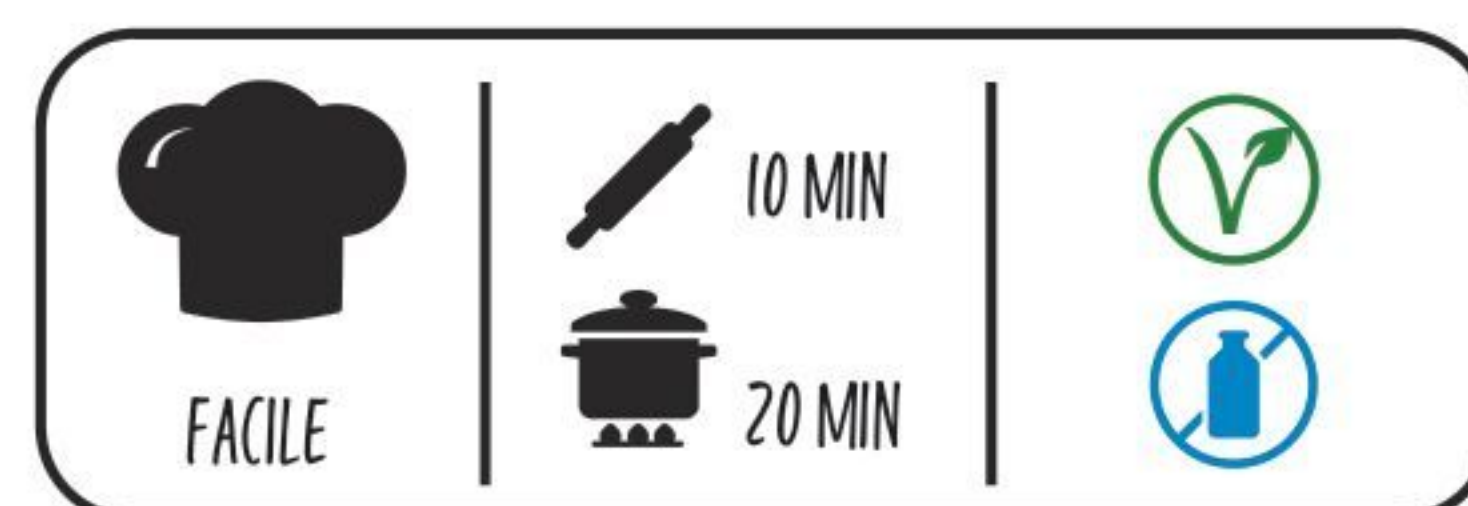
Tostate in padella il riso, sfumate con il vino bianco e, una volta evaporato, continuate la cottura aggiungendo il brodo vegetale come per realizzare un classico risotto, mescolando spesso.

Aggiungete la 'nduja e fuori fuoco mantecate con il Parmigiano Reggiano grattugiato.

Tagliate il peperone crusco in piccoli pezzi, aggiungeteli al risotto impiattato e terminate con tocchetti di stracciatella burrata.

Burger di lenticchie

30'

FACILE | 10 MIN | 20 MIN

ingredienti per 6 burger

carote **200 g** - lenticchie precotte **200 g**- cipolla 30 g - uovo **1** - pangrattato - olio E.V.O. - *curry* in polvere

Pelate e tagliate a dadini piccoli le carote. Mettetele poi in padella con la cipolla, il sale, dell'olio e un po' di acqua, coprite e cuocete allungando con altra acqua se serve.

Frullate le lenticchie insieme alle carote cotte, l'uovo e del *curry* a piacere. Unite il pangrattato per asciugare il composto e con le mani formate gli hamburger.

Impanateli leggermente con il pangrattato su entrambi i lati, disponeteli su una pirofila con un filo di olio e mettete in forno a 180°C per 20 minuti. Potete gustare i burger da soli o in un panino con lattuga, maionese e carote grattugiate.

Gnudi toscani

20'

FACILE | 10 MIN | 10 MIN

ingredienti per 2 persone

spinaci **250 g** - ricotta **250 g** - farina 00 **50 g** - pecorino stagionato grattugiato **50 g** - Parmigiano Reggiano grattugiato - uovo **1** - burro q.b. - salvia - noce moscata - sale e pepe - olio E.V.O.

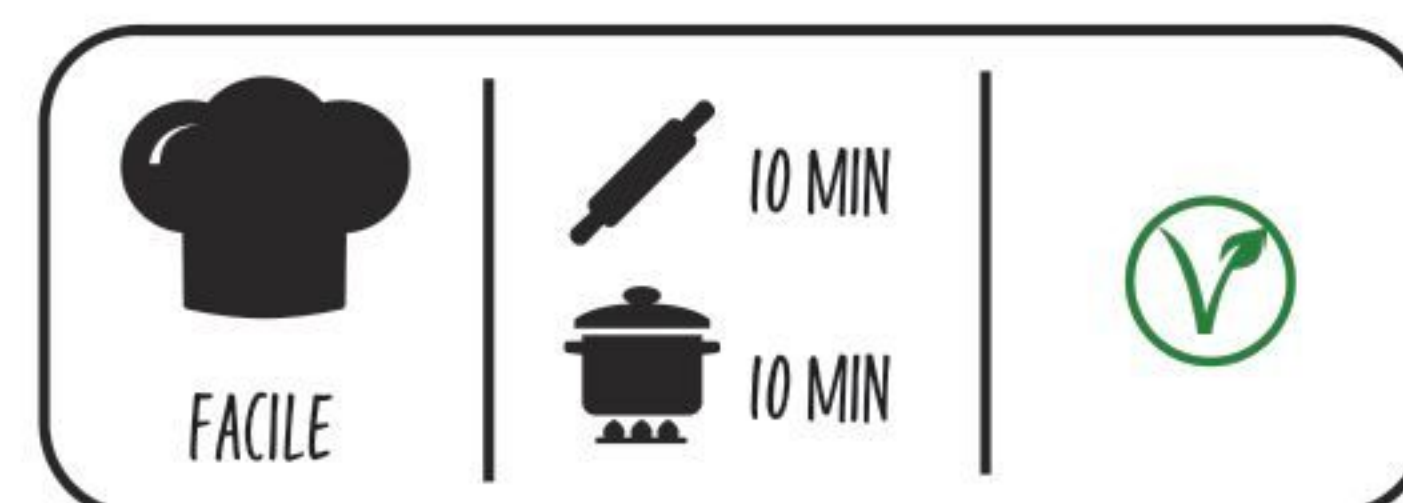
Fate appassire gli spinaci in una padella con un filo d'olio. Strizzate gli spinaci e frullateli. Aggiungete la ricotta, la farina, il pecorino grattugiato, l'uovo, la noce moscata, sale e pepe, e amalgamate.

Formate con le mani, aiutandovi con un po' di farina, delle palline grandi come delle noci. Appena l'acqua bolle mettete i vostri gnudi a cuocere e quando risalgono in superficie scolateli.

Preparate in una padella un sughetto con un po' di burro e salvia. Unite gli gnudi con il sughetto girandoli delicatamente, e serviteli con del Parmigiano Reggiano grattugiato.

Budino al cioccolato bianco

30'

FACILE | 10 MIN | 10 MIN

ingredienti per 6 budini

latte **500 ml** - vaniglia **1/2 baccello** - zucchero a velo **2 cucchiai** - farina 00 **50 g** - cioccolato bianco **100 g** - scaglie cioccolato fondente e bianco q.b.

Scaldate il latte in un pentolino, aggiungete i semi di vaniglia e portate a bollore. Spegnete poi il fuoco, lasciate in infusione per 1 minuto e poi togliete i semi di vaniglia. Sminuzzate il cioccolato bianco e aggiungetelo al latte mescolando fino a farlo sciogliere.

Riaccendete il fuoco e aggiungete, setacciando, la farina e lo zucchero a velo. Continuate a cuocere mescolando fino a quando non si addensa.

Versate il composto in stampi monoporzione e lasciate raffreddare in frigorifero. Capovolgete gli stampini su un piatto e spolverizzate con un mix di scaglie di cioccolato.

3 cotture

Il tuorlo d'uovo

Solitamente alla base di innumerevoli preparazioni dolci e salate, ecco 3 tecniche di cottura che rendono il tuorlo protagonista

di Marco Carrara
www.momentidelite.it

IL CONSIGLIO
Mettete in bocca il tuorlo intero, per assaporarlo appieno ed evitare di e fare figure barbine sporcandovi!

TUORLO MARINATO
con crostino e pesto di broccoli

FACILE | 85 MIN + 5 ORE DI RIPOSO | 60 MIN + 5 ORE DI RIPOSO | 25 MIN

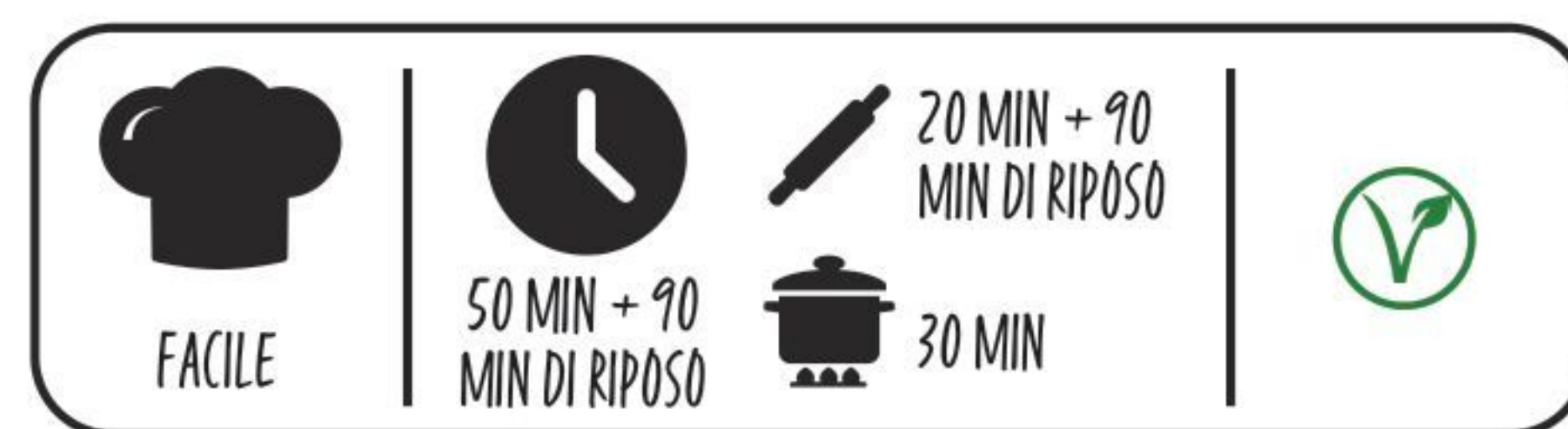
ingredienti per 4 persone

per il tuorlo marinato
tuorli freschissimi **8** - sale grosso **400 g** - zucchero **100 g** - fagioli borlotti in scatola **100 g**

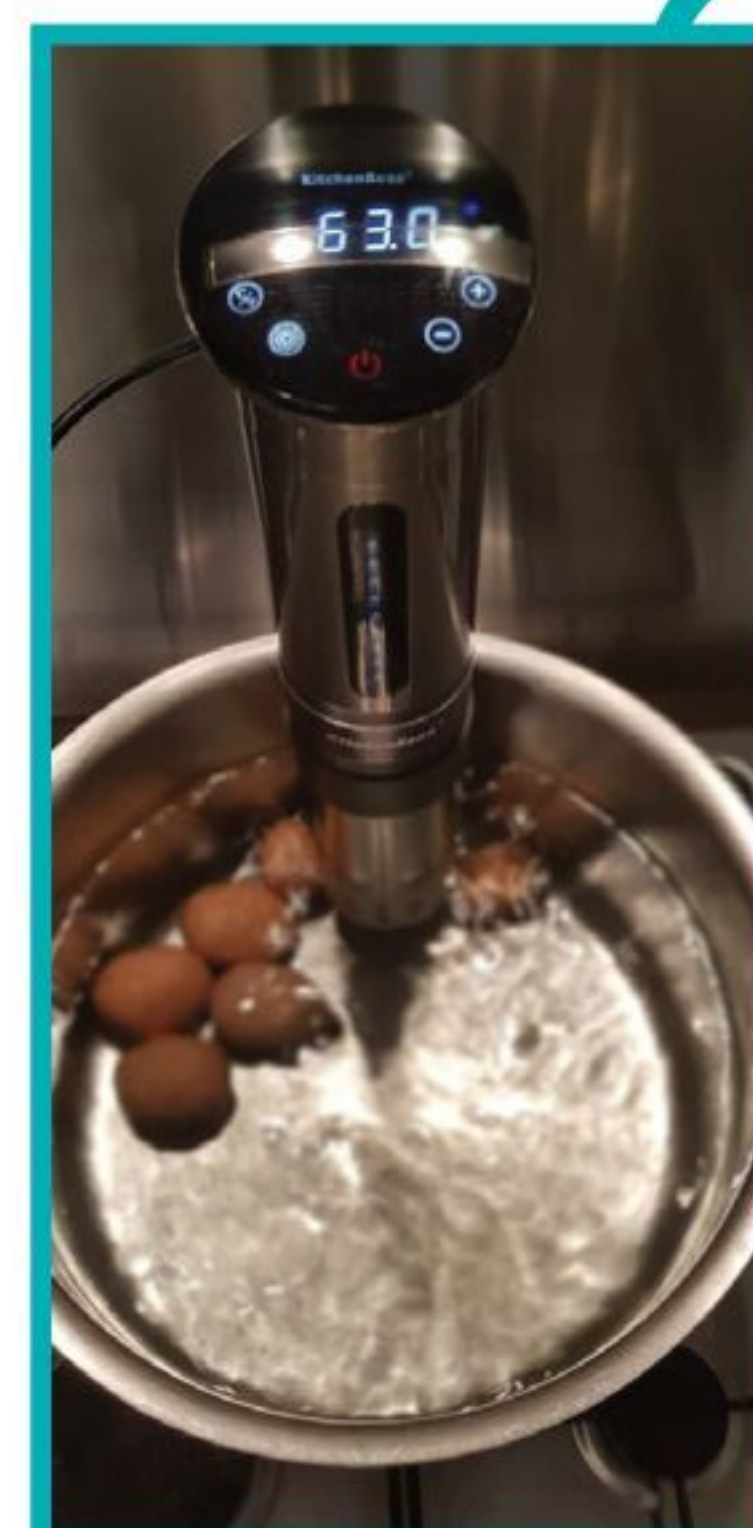
per il crostino al pesto di broccoli
pane **8 fette** - cime di broccolo **50 g** - filetti di acciughe **2** - formaggio pecorino stagionato **10 g** - olio E.V.O. - aglio **1 spicchio** - sale - peperoncino

Scolate i fagioli e frullateli fino a ottenere una purea densa.
Unite il sale e lo zucchero e incorporateli alla purea di fagioli, aggiungendo un goccio d'acqua per amalgamare gli ingredienti.
Trasferite metà del composto in un contenitore, aggiungete i tuorli, copriteli col restante impasto e lasciate marinare il tutto per 5 ore a temperatura ambiente.
Bollite intanto le cime del broccolo per 20 minuti, soffriggetele con olio, aglio e i filetti di acciuga, per un paio di minuti.
Levate dal fuoco, eliminate lo spicchio d'aglio e trasferite nel mixer aggiungendo il pecorino grattugiato e un filo d'olio. Frullate fino a ottenere un pesto omogeneo, aggiustandolo di sale e peperoncino a piacere.
Ricavate dei cerchi di pane di 4 cm di diametro circa e spalmateli con un leggero strato di pesto di broccoli.
Estraete delicatamente i tuorli d'uovo dal composto lasciato a marinare, sciacquateli sotto l'acqua fredda, asciugateli e appoggiateli sul crostino di pane.

TUORLO FRITTO
e vellutata di patate

FACILE | 50 MIN + 90 MIN DI RIPOSO | 20 MIN + 90 MIN DI RIPOSO | 30 MIN

ingredienti per 4 persone

tuorli freschissimi **4** - pangrattato **100 g** - patate gialle **500 g** - porri **30 g** - caprino fresco **100 g** - Parmigiano Reggiano **30 g** - olio di semi di arachide **500 ml** - brodo vegetale q.b. - timo - olio E.V.O. - sale e pepe

Dividete delicatamente i tuorli dagli albumi. Trasferite i tuorli su una base di pangrattato aggiustato con un pizzico di sale. Panate la superficie dei tuorli facendo attenzione a non romperli, e lasciateli raffreddare in frigorifero per almeno 90 minuti.
Soffriggete con un filo d'olio i porri tagliati finemente, aggiungete il brodo, le patate tagliate in piccoli pezzi e cuocete per circa 30 minuti, aggiungendo altro brodo all'occorrenza.
Frullate le verdure fino a ottenere una vellutata densa e cremosa, aggiungete il caprino fresco, il Parmigiano Reggiano e aggiustate di sale e pepe.
Scaldate l'olio di semi per friggere e immergete uno alla volta per 30 secondi i tuorli di uovo panati, scolateli delicatamente e trasferiteli su carta assorbente. Versate la vellutata di porri e patate in un piatto e al centro aggiungete il tuorlo fritto.
Terminate con una spolverata di timo fresco e un filo di olio.

Il roner è uno strumento da cucina professionale dotato di termostato che consente di cuocere gli alimenti sottovuoto in acqua a temperatura costante e non in ebollizione. A pagina 75 spieghiamo come utilizzarlo per la cottura a bassa temperatura della carne , illustriamo i benefici della cottura a bassa temperatura e gli strumenti indispensabili per realizzarla

la variante:
Se non avete il roner

Per una cottura a bassa temperatura casalinga, bollite 5 l d'acqua, aggiungete 2 l a temperatura ambiente fino a ottenere una temperatura di circa 74/75°C. Immergete le uova - non più di 4 - a temperatura ambiente. Coprite e lasciate in ammollo per 1 ora. Quando l'acqua avrà una temperatura di 60/64°C le uova saranno pronte.

TUORLO
con crema di parmigiano

MEDIA | 90 MIN | 30 MIN | 60 MIN

ingredienti per 4 persone

uova freschissime **4** - Parmigiano Reggiano **150 g** - panna fresca **75 g** - asparagi freschi **300 g** - burro **30 g** - sale e pepe

Preparate un recipiente con dell'acqua calda, immergete il roner impostando la temperatura a 63°C e mettete a cuocere le uova (che non dovranno essere fredde dal frigorifero ma a temperatura ambiente) per 60 minuti.
Fondete a bagnomaria il parmigiano con la panna fresca, fino a ottenere una crema liscia e non molto liquida.
Mondate gli asparagi eliminando la parte del gambo più dura e ripassateli in padella con del burro per 4/5 minuti, aggiustate di sale e pepe.
Scolate le uova, preparate in ciascun piatto un cestino di asparagi con al centro la fonduta calda di Parmigiano Reggiano, sgusciate le uova e ponetele delicatamente sopra la fonduta, aggiungete un pizzico di sale e del pepe macinato fresco.

Ricette svuotafrigo

GUSTOSI SALUMI

Svuotare il frigorifero e fare il pieno di energia? Facile, con alcuni consigli su come utilizzare gli insaccati e 6 saporitissime ricette che salutano l'inverno

PROSCIUTTO COTTO

Salume tipico del Bel Paese, il prosciutto cotto è un alimento dalle origini risalenti all'antica Roma. Si ottiene dalla salatura e cottura della coscia del maiale. Indicato anche nella dieta delle donne in gravidanza proprio perché è cotto, questo salume è ricco di sale aggiunto, ma anche di potassio, ferro e fosforo, nonché di vitamine del gruppo B.

BRESAOLA

Realizzato salando ed essiccando la carne di manzo, questo salume tipico della Valtellina si fa apprezzare per la sua versatilità e leggerezza (meno del 3% di grassi). La bresaola viene spesso servita come antipasto o come secondo light, abbinata a rucola, parmigiano e limone. Provatela, però, anche con l'avocado: non ve ne pentirete.

PROSCIUTTO CRUDO

Considerato il re dei salumi, il prosciutto crudo animava in antichità le tavole dei ceti più abbienti. Ottenuto dalla stagionatura di cosce di suino selezionate, è ricco di proteine altamente assimilabili che lo rendono l'alimento ideale degli sportivi. Il prosciutto crudo contiene, inoltre, vitamine B e D, oltre che una grande quantità di minerali, come lo zinco, e ha proprietà antiossidanti e antinfiammatorie.

SPECK

Salume tipico del Tirolo, lo speck è ottenuto generalmente dalla coscia di suino sottoposta a un processo di affumicatura a freddo. Quello più famoso è lo speck Alto Adige, che si fregia del marchio IGP e prevede un'affumicatura leggera e una stagionatura all'aria aperta. Una ricetta in cui gustarlo? I canederli alla tirolese.

PANCETTA

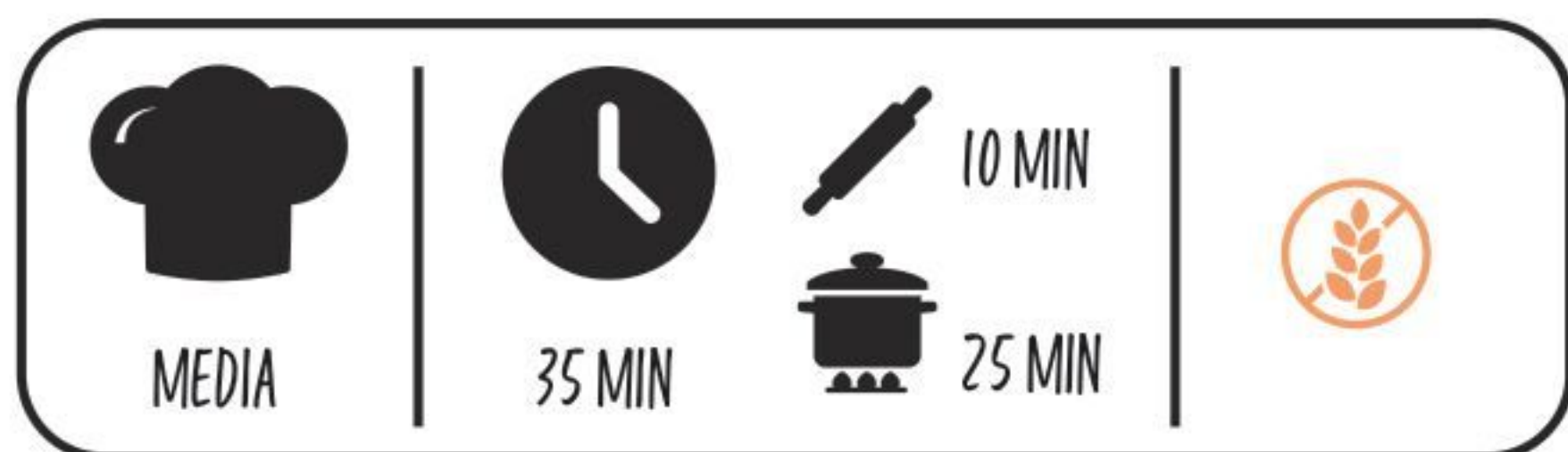
Salame di suino, viene realizzato con la parte della pancia dell'animale. Questo insaccato, dall'apporto di grassi considerevole, viene utilizzato in cucina per insaporire primi piatti o grigliate di carne. La pancetta si utilizza per insaporire primi piatti invernali, torte salate e omelette.

SALAME

Questo salume è ottenuto lavorando un mix di macinato di carne e grasso. Il nome deriva dall'operazione di salatura necessaria per assicurarne la conservazione. All'impasto di carne e grasso, che può essere insaccato in un involucro di budello animale o artificiale, vengono aggiunti sale e spezie che variano localmente: dal pepe al vino, aglio e piante aromatiche.

Risotto
asparagi e bresaola

MEDIA | 35 MIN | 10 MIN | 25 MIN

Potete realizzare il vostro risotto anche usando le zucchine al posto degli asparagi

ingredienti per 4 persone -
riso carnaroli **320 g** - asparagi **450 g** - piselli precotti **200 g** - bresaola **150 g** - Parmigiano Reggiano grattugiato **40 g** - burro **50 g** - scalogno **1** - vino bianco **1 bicchiere** - brodo vegetale - sale - pepe

Lavate gli asparagi e tagliate il gambo a rondelle. Fate cuocere le punte degli asparagi nel brodo vegetale per qualche minuto, quindi scolatele e mettetele da parte.

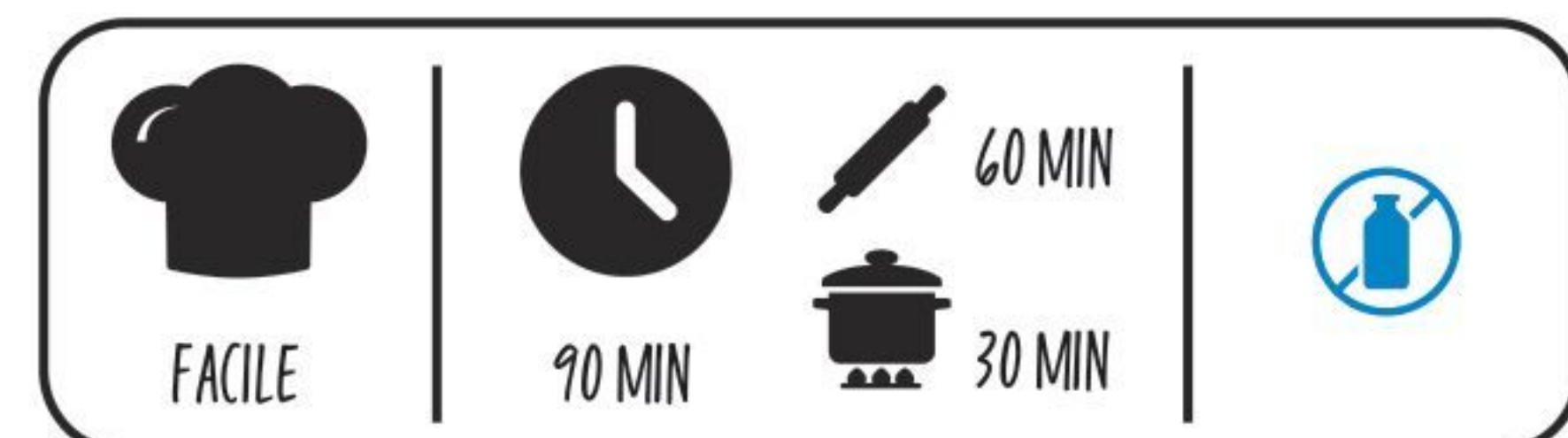
Tritate lo scalogno e mettetelo a soffriggere in una padella molto capiente insieme alla metà del burro, quindi unite le rondelle di asparagi, regolate di sale e pepe e cuocete per 5 minuti aggiungendo poco brodo vegetale.

Versate il riso, fatelo tostare e poi sfumatelo con il vino. Fatelo cuocere per 10 minuti bagnando poco alla volta con il brodo. Aggiungete le punte degli asparagi e i piselli e cuocete ancora per altri 6/7 minuti. Tagliate a cubetti la bresaola.

Tagliate il riso dal fuoco, mantecate con il burro rimasto, unendo la bresaola insieme al parmigiano e al pepe. Servite caldo il vostro risotto asparagi e bresaola.

Per cuocere velocemente le patate, usate il microonde: cuocete le patate in un contenitore di vetro appoggiando sopra un piatto come coperchio, forate le patate (senza togliere la buccia) con una forchetta da un lato, cuocete per 5-6 minuti e poi girate le patate, foratele dall'altro, e fate cuocere per altri 5-6 minuti, alla massima potenza.

Crocchette
di patate e speck

FACILE | 90 MIN | 60 MIN | 30 MIN

ingredienti per 4 persone
patate **800 g** - speck **150 g** - uova **3** - Parmigiano Reggiano **100 g** - prezzemolo - sale e pepe - noce moscata - pangrattato - olio di semi

Lessate le patate per circa 20 minuti in una pentola con acqua salata. Scolatele, privatele della buccia e passatele nello schiacciapatate dentro una ciotola quando sono ancora calde.

Aggiungete alla purea di patate il prezzemolo tritato, il sale, il pepe, 2 uova, il Parmigiano Reggiano e la noce moscata. Riducete in tocchetti lo speck e unitelo all'impasto e amalgamando il composto. Prelevate l'impasto un po' alla volta per formare delle crocchette. Sbattete le uova in un piatto e sistemate il pangrattato in una ciotola. Passate le crocchette prima nell'uovo sbattuto e poi nel pangrattato.

Scaldate abbondante olio di semi in un tegame, inserite poco per volta le crocchette e fatele dorare. Una volta fritte, adagiate le crocchette su un foglio di carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso e servitele calde.

Torta salata
con ricotta e salame

FACILE · 55 MIN · 15 MIN · 40 MIN

ingredienti per 4 persone

rotolo di pasta brisé **2 da 230 g** - ricotta **250 g** - formaggio tipo Emmental **100 g** - salame **100 g** - uova **1** - pecorino **40 g** - noce moscata - burro - sale - pepe

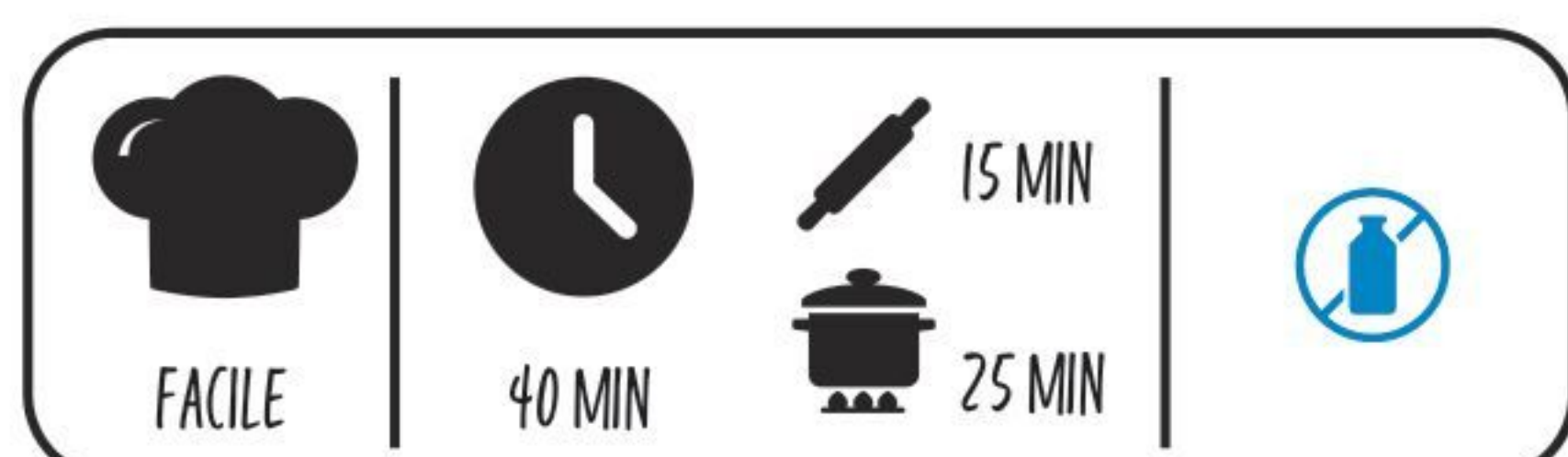
Stendete la pasta brisé su una teglia da forno imburrata. Versate la ricotta in una ciotola, unite il pecorino, il sale, il pepe, la noce moscata, l'uovo e mescolate fino a ottenere un composto omogeneo.

Tagliate il salame in tocchetti e il formaggio a dadini, aggiungeteli al composto amalgamando per bene, poi versate il composto sulla base di pasta brisé. Coprite il ripieno con il secondo rotolo di pasta brisé sigillando la torta salata e cuocete in forno preriscaldato a 180°C per 40 minuti circa.

Sfornate la torta salata, fatela raffreddare per almeno 10 minuti e servitela tiepida.

Spaghetti
fave e pancetta

FACILE · 40 MIN · 15 MIN · 25 MIN

Una variante ancora più saporita prevede l'impiego dei pomodorini, da cuocere in padella assieme alla pancetta e alle fave

ingredienti per 4 persone

pasta tipo spaghetti **350 g** - fave pulite **250 g** - pancetta **150 g** - scalogno **1** - pecorino romano grattugiato **80 g** - timo - olio E.V.O. - sale e pepe

Togliete le fave dal baccello, sbollentatele in una pentola con abbondante acqua salata per 5 minuti, scolatele tenendo da parte un po' di acqua di cottura, fatele raffreddare e rimuovete la pellicina che le ricopre. Pulite e tritate lo scalogno e fatelo appassire in una padella antiaderente cosparsa di olio aggiungendo anche un po' di acqua di cottura delle fave.

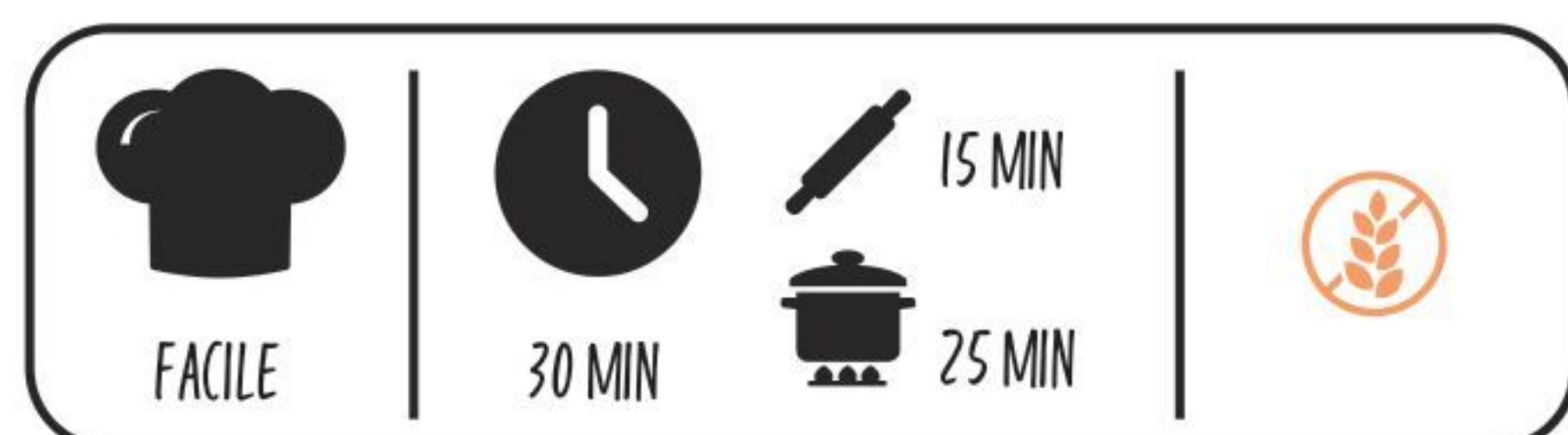
Tagliate la pancetta a listarelle, unitela allo scalogno e fatela rosolare per 2/3 minuti, poi aggiungete le fave e cuocete per 1 minuto versando, se necessario, un po' di acqua di cottura delle fave. Sciacquate e tritate il timo.

Portate a bollore l'acqua degli spaghetti, cuoceteli e scolateli al dente direttamente nella padella con pancetta e fave e mantecate a fiamma vivace per 2/3 minuti aggiungendo una spolverata di pepe nero e poca acqua di cottura. Distribuite sulla pasta il timo tritato, il pecorino, un filo di olio e amalgamate il tutto. Servite in tavola gli spaghetti con fave e pancetta.

Asparagi

al forno con prosciutto crudo e provola

FACILE | 30 MIN | 15 MIN | 25 MIN

Al posto di lessarli, potete cuocere gli asparagi al microonde: poggiateli con un cucchiaino di acqua in un contenitore da microonde basso e lungo con coperchio e cuocete alla massima potenza per 3 o 4 minuti. Una volta cotti, rimuovete gli asparagi con delle pinze per non scottarvi e gustateli come preferite.

ingredienti per 4 persone

asparagi **600 g** - prosciutto crudo di Parma **100 g** - provola **50 g** - olio E.V.O. - sale e pepe

Lavate e asciugate gli asparagi, pulite il gambo eliminando la parte più dura. Fate bollire l'acqua salata in una pentola dai bordi alti, e posizionate all'interno gli asparagi, facendoli sbollentare per 7/8 minuti con le punte rivolte verso l'alto fuori dall'acqua.

Scolate gli asparagi e disponeteli in una teglia da forno. Avvolgeteli con le fette di prosciutto crudo di Parma e grattugiatevi sopra la provola. Ungeteli con poco olio e regolate di pepe.

Infornate gli asparagi in forno preriscaldato a 180°C per 10 minuti, attivando la funzione grill a metà cottura. Sfornateli e serviteli caldi in tavola.

la variante:

Con prosciutto cotto e Parmigiano

Dopo avere lessato gli asparagi, disponete una fetta di prosciutto cotto sul piano da lavoro, coprire con una fetta di provola, mettete 3 asparagi al centro lasciando fuori solo le punte e arrotolare con delicatezza. Trasferite gli involtini su una teglia rivestita di carta forno, spolverate con pepe e scaglie di Parmigiano Reggiano e cuocete per 10 minuti, in forno caldo, a 180°C.

Calzone
ripieno al prosciutto cotto e scamorza

FACILE | 35 MIN | 15 MIN | 20 MIN

ingredienti per 4 persone (2 calzoni)

impasto pronto lievitato per pizza **1** - farina tipo 00 q.b. per lavorare i panetti - prosciutto cotto **120 g** - scamorza **2** - olio E.V.O. - sale

Prendete un impasto già pronto e lievitato, e dividetelo in due panetti. Tagliate a dadini la scamorza. Per realizzare i due calzoni, oleate una teglia grande e distribuite un panetto all'interno stendendolo con le dita su tutta la superficie della teglia. Versate su metà dell'impasto steso il prosciutto cotto e la scamorza a dadini. Richiudete a mezzaluna e sigillate bene i bordi. Ripetete la stessa operazione con l'altro panetto.

Spennellate la superficie dei calzoni con un mix di pomodoro sale e olio. Preriscaldate il forno a 250°C e infornate per circa 20 minuti, facendo attenzione a posizionare la teglia sulla seconda posizione dal basso del forno e controllando la doratura. Serviteli poi non troppo caldi.

I calzoni al forno sono facili da realizzare e versatili, si possono farcire con qualsiasi salume o formaggio, con ricotta e salame per esempio o scamorza e speck, bresaola e taleggio. Si possono realizzare anche in versione mini come sfizioso antipasto per una cena tra amici

Ricette di una volta

La Trippa

Da Nord a Sud, è uno dei piatti tradizionali della cucina povera italiana. Ottenuta dagli organi del sistema digerente dei bovini, costituisce un pasto dall'alto contenuto proteico. Eccola in 3 imperdibili varianti regionali

Trippa alla milanese (busecca)

MEDIA - 95 MIN - 15 MIN - 80MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

trippa precotta **800 g** - fagioli precotti tipo Spagna **200 g** - passata di pomodoro **150 g** - cipolla **1** - carota **1** - sedano **1 costa** - burro **40 g** - ginepro **3 bacche** - chiodi di garofano **3** - salvia **4 foglie** - Grana Padano - sale e pepe - acqua calda **1 bicchiere**

Pulite e tritate finemente la carota, la cipolla, il sedano e fateli soffriggere in un tegame imburrato aggiungendo la salvia, le bacche di ginepro e i chiodi di garofano.

Unite al soffritto la trippa precotta tagliata a listarelle e fatela rosolare per 2/3 minuti. Aggiungete la passata di pomodoro, il sale, il pepe e l'acqua calda e lasciate cuocere a fuoco medio per circa 1 ora, bagnando con altra acqua se necessario per non far asciugare troppo.

Incorporate i fagioli precotti alla trippa, mescolate bene e proseguite la cottura per altri 15 minuti fino a ottenere una trippa densa e saporita. Servite la busecca cosparsa di Grana Padano.

Trippa alla sarda (con menta e pecorino)

MEDIA | 60 MIN | 15MIN | 45MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

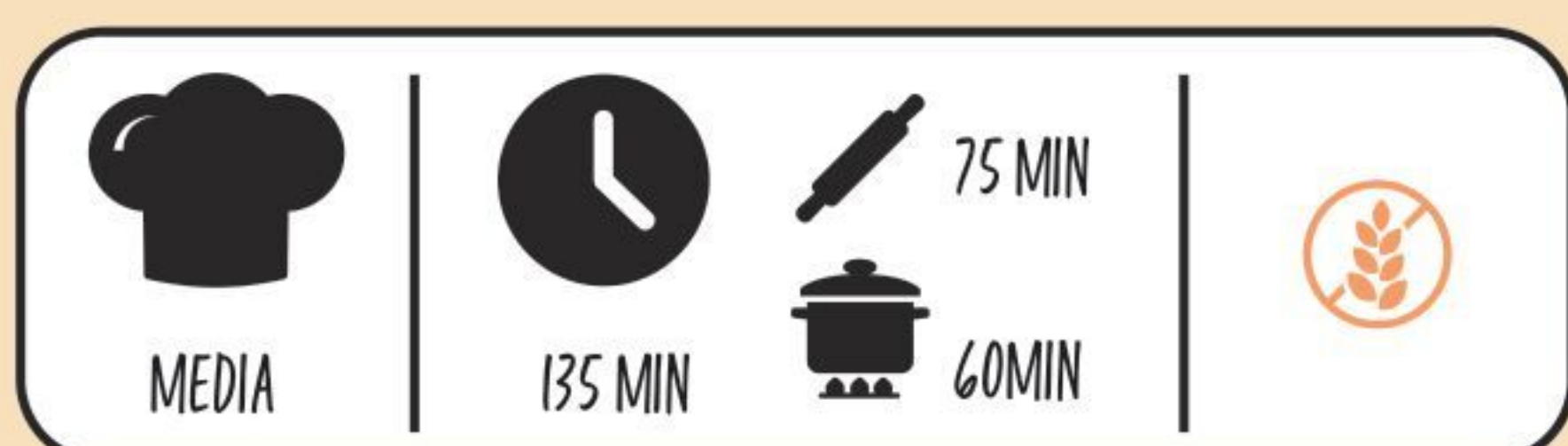
trippa precotta **700 g** - polpa di pomodoro **300 g** - cipolla **1** - aglio **1** spicchio - zafferano **30 g** - pecorino stagionato grattugiato **80 g** - menta - olio E.V.O. - sale e pepe

Tritate la cipolla e l'aglio e fateli soffriggere in un tegame. Tagliate la trippa precotta in strisce non troppo grandi e unitela al soffritto, facendola rosolare per 2/3 minuti.

Versate la polpa di pomodoro nel tegame della trippa assieme allo zafferano diluito nell'acqua e mescolate con un mestolo di legno. Aggiungete le foglioline di menta, regolate di sale e di pepe e cuocete per circa 35 minuti.

Spegnete il fornello, versate il pecorino grattugiato sulla trippa e mescolate per insaporire. Servite calda la trippa alla sarda spolverizzandola con il pecorino e guarnendola con qualche fogliolina di menta.

Trippa alla olivetana (con melanzane)

MEDIA | 135 MIN | 75 MIN | 60MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

trippa precotta **800 g** - cipolla **½** - aglio **1 spicchio** - polpa di pomodoro **200 g** - melanzane **2** - caciocavallo **70 g** - chiodi di garofano **1** - zucchero semolato **1 cucchiaino** - pecorino stagionato grattugiato **60 g** - acqua **½ bicchiere** - olio E.V.O. - sale e pepe

Affettate le melanzane, cospargetele di sale e fatele spurgare adagiate in un colapasta, coperte da un peso, per 30 minuti.

Tagliate la cipolla e versatela in un tegame facendola soffriggere, poi unite la trippa e fatela rosolare per qualche minuto. Aggiungete nel tegame la polpa di pomodoro, il basilico, l'aglio, l'acqua, lo zucchero, regolate di sale e di pepe e cuocete per 30 minuti a fuoco moderato.

Asciugate bene le melanzane e friggetele in olio bollente, scolatele e riponetele su un foglio di carta assorbente. Ungete d'olio una pirofila e ponetevi uno strato di melanzane fritte, poi uno strato di trippa al sugo, uno di caciocavallo tagliato a fette e coprite con un altro strato di melanzane fritte Aggiungete il chiodo di garofano, poco olio, una spolverata di pecorino e infornate a 170°C per 20 minuti.

Un consiglio...

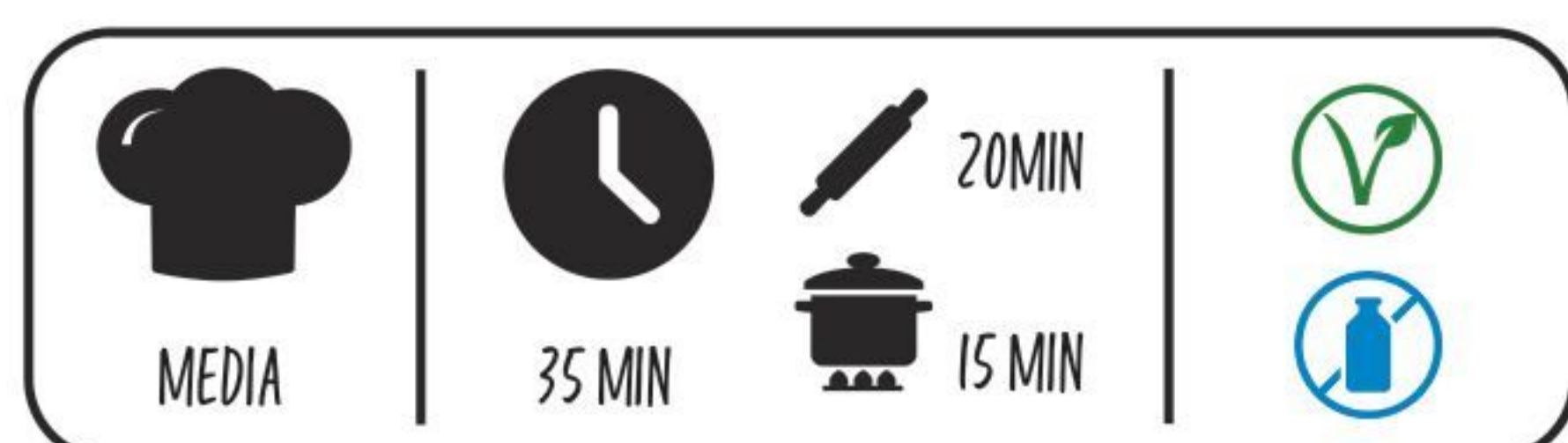
Esistono diverse varianti della trippa alla olivetana, ricetta della tradizione siciliana: alcune di queste prevedono le uova sode come copertura di melanzane e trippa

I contrasti

2 modi per dire... fritto

I sapori della terra e quelli del mare, la tradizione nostrana a confronto con quella giapponese: ecco due opzioni per portare in tavola il fritto

VERDURE IN TEMPURA

MEDIA | 35 MIN | 20MIN | 15 MIN

ingredienti
per 4 persone

farina tipo 00 **100 g**
farina di riso **100 g**
acqua frizzante fredda **200 ml**
uova **1**
carote **1**
zucchine **1**
melanzane **1**
peperoni **1**
broccoli **1**
olio di semi di arachide
ghiaccio

Nella ricetta originale della tempura giapponese, le verdure, dopo essere state immerse nella pastella, vengono passate nel panko. Il panko si può preparare anche in casa, tostando le fette di pane bianco e sbriciolandole con un mixer

Lavate la zucchina, il peperone e la melanzana e riducetele a listarelle, fate lo stesso con la carota dopo averla pelata e infine mondate il broccolo. Asciugate per bene le verdure. In un recipiente, mescolate le due farine.

Mettete una ciotola in un contenitore più grande colmo di ghiaccio per mantenere freddo l'impasto, versate il tuorlo nella ciotola e sbattetelo aggiungendo l'acqua frizzante fredda. Unite le farine e sbattete con una frusta per pochissimo, perché la pastella deve rimanere granulosa per risultare poi croccante.

Mettete l'olio in un tegame, portatelo alla temperatura di 180°C monitorando con un termometro da cucina. Passate le verdure nella pastella e friggetele nell'olio caldo poche alla volta facendole dorare. Scolate le verdure e disponetele su carta assorbente. Servite la vostra tempura calda con una spolverata di sale.

FRITTO MISTO DI PARANZA

MEDIA | 80 MIN | 30 MIN | 50 MIN

ingredienti
per 4 persone

paranza **1 kg** (suacie, latterini, triglie, merluzzetti, alici, ghiozzi, calamaretti spillo)
farina di semola q.b.
olio di semi di girasole **1 l e mezzo - 2 l**
limone **3/4**
sale
pepe speziato al limone

Pulite bene i pesci di medio taglio: sciacquateli, eviscerateli, diliscateli e squamateli, e lavateli nuovamente sotto l'acqua corrente. I pesci di taglio piccolo, invece, vanno semplicemente lavati accuratamente sotto l'acqua corrente e disposti poi su un piatto. Per pulire i calamari, infine, separate i tentacoli dal resto del corpo, rimuovete le interiora, la penna cartilaginea interna alla sacca e gli occhi, quindi tagliateli ad anelli.

Distribuite una dose generosa di farina di semola in una ciotola capiente, aggiungete il pepe speziato al limone macinato e mescolate. Scaldate abbondante olio in una casseruola a bordi alti e fategli raggiungere una temperatura di 170-180°C misurandola con un termometro da cucina.

Passate i pesci bagnati nella semola e poi friggeteli immergendoli nell'olio, non tutti insieme ma un po' alla volta, per 2-3 minuti circa avendo cura che la temperatura dell'olio non si abbassi.

Servite il fritto di paranza caldo, accompagnato da un paio di spicchi di limone per ogni porzione e una spolverata di sale.

La farina di semola è ottima per il fritto di pesce, ma potete utilizzare anche una miscela di farina di riso e amido di frumento

Eccellenze tricolori

di Silvio Carini

Lo Strachìtunt della Val Taleggio

Un formaggio unico prodotto con una tecnica che affonda le proprie radici nei secoli

Strachìtunt o Strachín quáder? Il dilemma arriva dalla splendida Valle del Formaggio, la Val Taleggio, dove si producono i due formaggi che sono rispettivamente il progenitore del conosciutissimo Gorgonzola e del Taleggio

C'era una volta… Quante volte, per descrivere un prodotto che contribuisce all'eccellenza enogastronomica del nostro Paese, ci tocca risalire nei secoli e raccontare un filo conduttore che parte all'epoca dei Romani (in questo caso dai Celti) e si snoda tra periodi di successo e momenti di oblio fino ai giorni nostri. Le Prealpi Orobiche e le valli racchiuse in questo territorio rappresentano uno di quei punti al mondo in cui si sono concentrate nei secoli le competenze casearie che hanno dato vita a prodotti straordinari: Agrì di Valtorta, Bitto storico, Branzi, Formai de Mut, Stracchino all'antica delle valli orobiche, Strachìtunt, formaggi di capra orobica. Cioè, i cosiddetti Prìncipi delle Orobie.

Lo Strachìtunt (o stracchino tondo) è il progenitore del conosciutissimo Gorgonzola mentre quello quadrato lo è dell'attuale Taleggio. Come si realizza dunque questo formaggio rotondo erborinato e saporito? Partendo da latte crudo intero di vacca si lavorano assemblandole due cagliate derivanti da diverse mungiture: quella serale, lasciata tutta la notte spurgare, e quella del mattino (detta calda). Le due paste vengono assemblate, senza che riescano però a fondersi completamente, creando così spazio per la crescita di muffe naturali e, dopo 30 giorni, le croste vengono forate per favorire ulteriormente lo sviluppo delle caratteristiche macchie verdi. Durante la stagionatura, di almeno 75 giorni, la forma viene costantemente girata e lavata con acqua e sale, ottenendo quindi, analogamente al Taleggio, un formaggio a crosta lavata (e a volte anche fiorita), garanzia di sapore e personalità. Amanti dei formaggi industriali e dei latticini freschi, timidi e insapori, prego astenersi. Come gustare al meglio questa meraviglia a pasta molle? Riconosciuto che l'abbinamento della tradizione è con una fetta di polenta fumante, io direi da solo, a fine pasto, spalmato su una fetta di pane e accompagnato, se la stagionatura ha fatto il suo doveroso corso, da un bicchiere di Moscato di Scanzo DOCG. Se invece volete farlo entrare nelle vostre ricette, vabbè, usatelo nei vostri risotti o preparateci delle gustose fondute, non vi deluderà.

La ricetta

Risotto con Strachìtunt e pere per 4 persone

Soffriggete mezza cipolla, tostate 360 g di riso, sfumate con il vino e fare evaporare Aggiungete del brodo, mescolate. Sbucciate e tagliate a cubetti 2 piccole pere per aggiungerle a metà cottura del riso. Completare la cottura, poi mantecate fuori dal fuoco con una noce di burro e 175 g di Strachitunt tagliato in piccoli pezzi.

Le ricette dello chef
ANDREA MAINARDI

Da un antipasto insolito con pancake salati a un dolce che mette d'accordo grandi e piccini, ecco un menu da realizzare in poco tempo e da provare subito!

Cuoco, conduttore televisivo e ristoratore Andrea Mainardi ha lavorato **per 3 anni** nella brigata di Gualtiero Marchesi al Ristorante Albereta con lo chef Andrea Berton. A **marzo 2010** apre a Brescia il suo ristorante: **Officina Cucina**, con un solo tavolo che può ospitare fino a 10 persone. Nel **2012** nell'East Side di New York apre The Bowery Kitchen, ristorante-bar dove vengono proposti piatti e vini tipici italiani. **Da maggio 2019** lavora con Tessa Gelisio a *Cotto e mangiato* su Italia 1.

andreamainardiofficial
Andrea Mainardi Official

Pancake
con quark, aneto e salmone

FACILE | 70 MIN | 20 MIN | 30 MIN +20 RIP

Il tocco magico di Mainardi
Tritate grossolanamente il salmone con l'aneto, aggiungete il formaggio e create tante palline. Preparate una tempura con 1/3 di farina, 2/3 di amido di mais e acqua gasata, intingetevi le palline e friggetele per una versione croccantissima e stuzzicante dell'antipasto

ingredienti per 6 pancake

farina 00 **130 g**
lievito **5 g**
zucchero **1 cucchiaino**
sale **½ cucchiaino**
latte **150 g**
uovo **sbattuto ½**
burro **15 g**
quark **100 g**
salmone affumicato **100 g**
aneto fresco q.b.

Unite in una ciotola gli ingredienti secchi. Sbattete l'uovo, unitene mezzo al latte e al burro sciolto, mescolate, unite agli ingredienti secchi e amalgamate con una frusta fino a ottenere un composto liscio e omogeneo.

Lasciate riposare la pastella per circa 20 minuti in un luogo caldo per attivare il lievito.

Riscaldate una padella antiaderente monoporzione e versate, con brevi movimenti circolari, un mestolo di impasto, e lasciate cuocere il pancake a fiamma bassa per 3 minuti circa.

Girate il pancake e fatelo cuocere per altri 2 minuti. Disponete i pancakes cotti su un piatto ricoperto di carta forno lasciandoli intiepidire.

Fate ammorbidire il formaggio quark fuori dal frigorifero per qualche minuto, unite l'aneto finemente tagliato e lavorate con una frusta a mano fin quando non sarà morbido e corposo.

Farcite i pancake con la crema di quark all'aneto e delle fettine di salmone affumicato.

Cannelloni ripieni

al ragù di manzo

FACILE | 50 MIN + 60 MIN RIPOSO | 20 MIN | 30 MIN + 60 MIN DI RIPOSO

ingredienti per 2 persone

cannelloni **200 g**
carota **1**
sedano **½ costa**
cipolla **½**
carne di manzo tritata **150 g**
ricotta **100 g**
Parmigiano Reggiano grattugiato **100 g**
uovo **1**
besciamella **150 g**
sale e pepe
olio E.V.O
basilico qualche foglia

Portate a bollore abbondante acqua salata, lessate i cannelloni per 4 minuti, scolateli e immergeteli in acqua e ghiaccio e, quando saranno freddi metteteli ad asciugare tra due strofinacci asciutti.

Per preparare il ripieno soffriggete carota, sedano e cipolla, aggiungete la carne macinata e portate a cottura. Lasciate raffreddare qualche minuto.

Lavorate in una ciotola capiente la ricotta con l'uovo, aggiungete un pizzico di sale e una spolverata di pepe, unite la carne soffritta ormai tiepida e lavorate il ripieno fino ad amalgamarlo per bene.

Farcite i cannelloni con il ripieno, preriscaldate il forno a 180°C.

Versate sul fondo di una pirofila uno strato di besciamella, e disponete i cannelloni in maniera ordinata.

Copriteli con la besciamella, spolverate con abbondante Parmigiano Reggiano e infornate per circa 20 minuti. Se volete, decorate con qualche foglia di basilico.

Il tocco magico di Mainardi

Prepara i cannelloni come da ricetta, mettili in freezer per 1 ora, poi tagliali a piccoli cilindri di 3 cm e mettili in una teglia rivolti verso l'alto. Un modo diverso per servirli... scegli tu se fare un quadrato da 5 x 5 pezzi o metterne in fila 15 su un bel piatto rettangolare

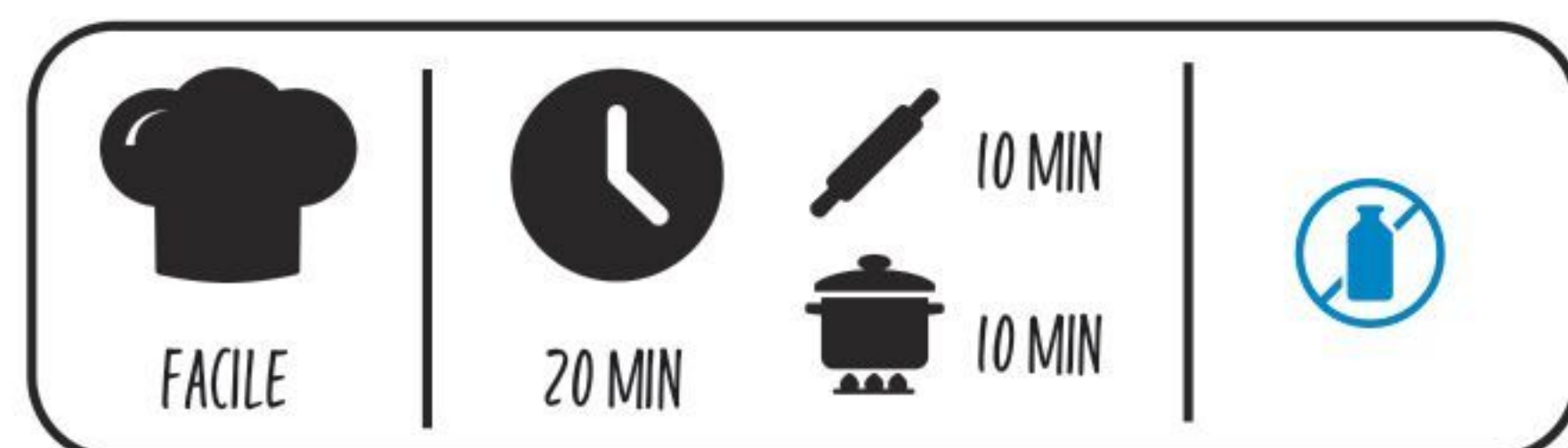
Burger

di pollo

FACILE | 20 MIN | 10 MIN | 10 MIN

ingredienti per 4 burger

carne di pollo macinata **300 g**
patata lessa **1**
Parmigiano Reggiano grattugiato **50 g**
uovo **1**
prezzemolo
sale
olio E.V.O.
spinaci freschi **200 g**
pancarré **8 fette**
cipolla dolce **½**

Unite in una ciotola capiente la carne, la patata ridotta a purea, il trito di prezzemolo, il parmigiano grattugiato, l'uovo e un pizzico di sale e lavorate per qualche minuto fin quando non si sarà perfettamente amalgamato.

Dividete il composto in 4 parti e modellatele con le mani per dare una forma sferica. Schiacciate le polpette ottenute e lavorale leggermente per stondare i bordi.

Cuocete i burgers su una piastra antiaderente ben calda, e intanto tostate le fette di pancarré e tagliate la cipolla a fette sottili.

Servi i burgers con il pancarré tostato e la cipolla cruda, accompagnandoli con l'insalatina di spinaci freschi.

Il tocco magico di Mainardi

Cuocete il pollo a vapore e frullatelo con un cucchiaio di maionese. Preparate dei sandwich mettendo all'interno del pane fettine di patate bollite, cipolla cruda, spinacini freschi e la crema di pollo

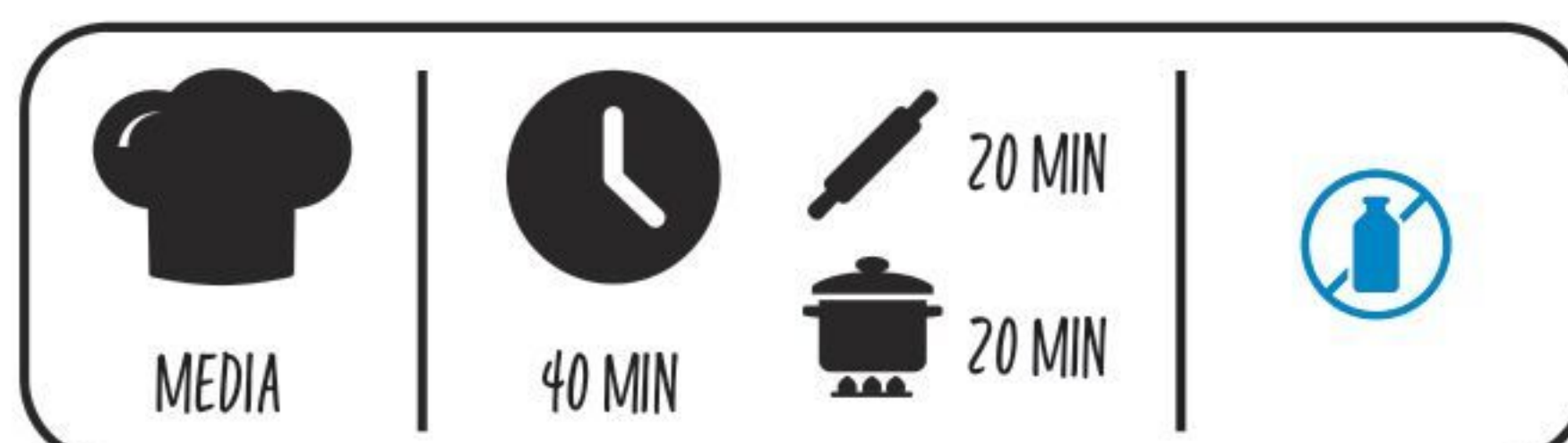
Il tocco magico di Mainardi

Preparate la ricetta come descritto, ma alla fine trasferite il tutto in una cocotte foderata con la pasta della pizza e pinzatela come fosse un coperchio. Se chiudete per bene e mettete in forno, la pasta lieviterà formando un vulcano... effetto scenografico garantito!

Baccalà
in umido con peperoni

MEDIA | 40 MIN | 20 MIN | 20 MIN

ingredienti per 2 persone

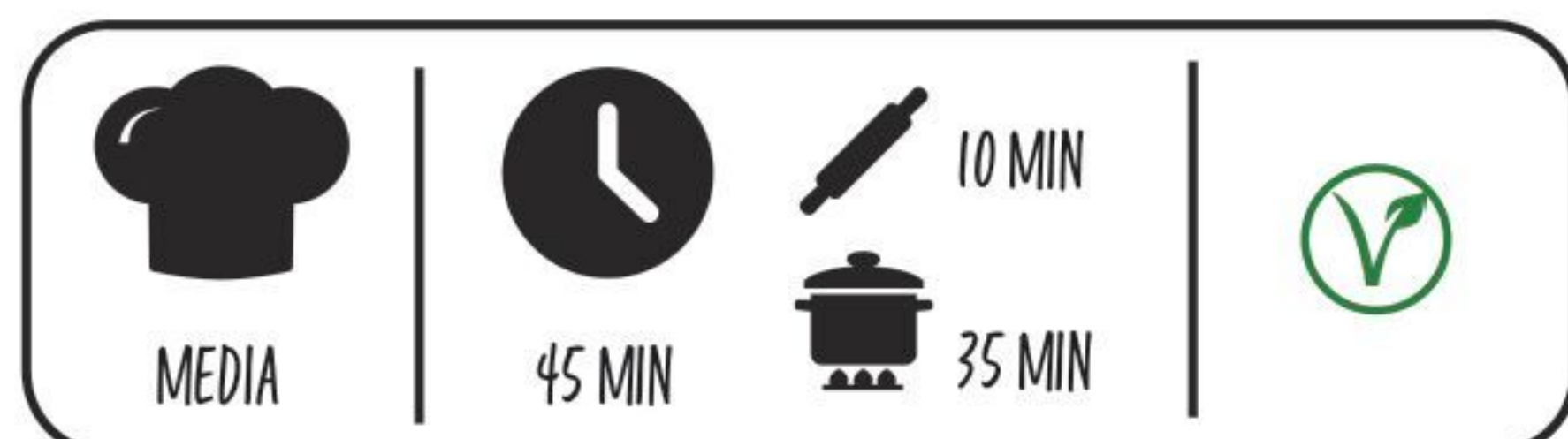
baccalà dissalato
2 filetti di **da 200 g**
farina 00 q.b.
cipolla **1**
pomodori ramati pelati **2**
peperone rosso **1**
vino bianco **½ bicchiere**
basilico
olio E.V.O.
sale e pepe
peperoni gialli e verdi q.b.

Mettete a scolare il baccalà dissalato mentre fate arrostire il peperone per circa 20 minuti in forno preriscaldato a 250°C.

Trasferite il peperone in una busta di carta per poterlo pelare più facilmente e, dopo qualche minuto, eliminate il picciolo, la pelle, i semi e le coste e tagliate il peperone a filetti.

Stufate la cipolla tagliata a fettine in una padella antiaderente con un fondo d'olio. Infarinate il baccalà e unitelo alla cipolla, facendolo dorare da entrambi i lati.

Unite anche i pomodori ramati pelati e tagliati a tocchetti, e sfumate tagliato a tocchetti e sfumate con il vino bianco. Fate evaporare a fiamma vivace e proseguite la cottura per 5 minuti con la fiamma al minimo. Aggiungete anche il peperone a filetti, qualche fogliolina di basilico e una spolverata di pepe. Servite caldo con un contorno di peperoni anche di altri colori.

Torta
alle carote

MEDIA | 45 MIN | 10 MIN | 35 MIN

ingredienti per 4-6 persone

uova **3**
zucchero **300 g**
olio E.V.O. **180 g**
farina 00 **300 g**
lievito per dolci **1** bustina
carote **300 g**
burro q.b.
zucchero a velo **50 g**

Grattugiate le carote e mettetele da parte. Sbattete le uova in un mixer con lo zucchero, unite l'olio e continuate a impastare. Unite la farina e il lievito setacciati, le carote grattugiate e continuate a lavorare fin quando l'impasto sarà omogeneo.

Trasferite l'impasto in una teglia imburrata e infarinata e cuocete in forno preriscaldato a 180°C per circa 35 minuti.

Spolverate la torta con abbondante zucchero a velo prima di servire.

Il tocco magico di Mainardi

Il tocco magico lo darei nella forma, è un gusto che arriva anche ai nostri bambini, quindi perché non versare il composto in uno stampo a forma di carota?

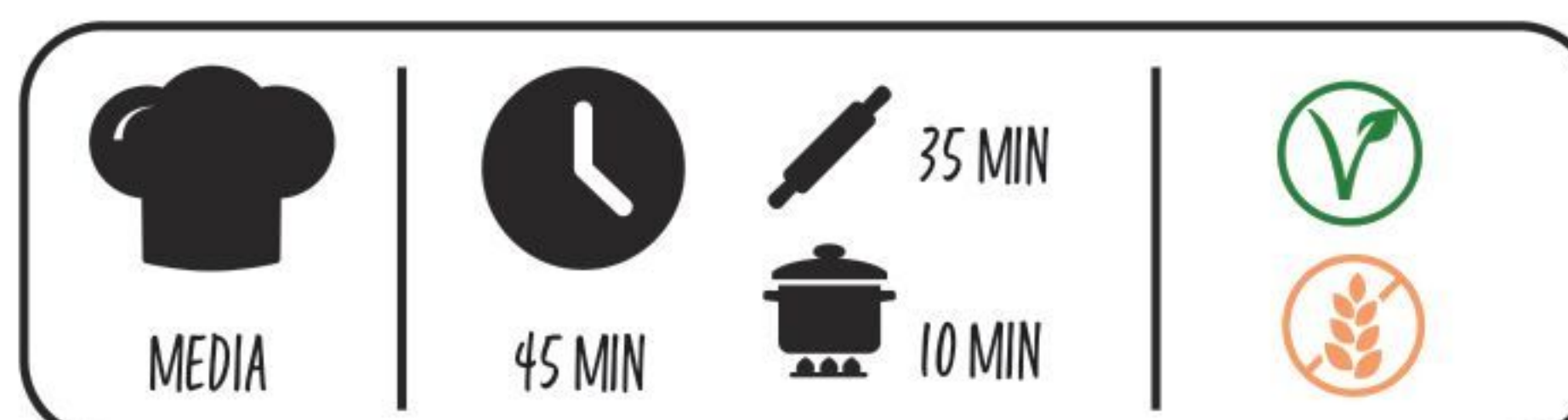
La quinoa
un seme, tanti benefici

di Cecilia Arienta
@cipensaceci

Conosciuta fin dall'antichità quando veniva coltivata sulle Ande dagli Inca, che la definivano "la madre di tutti i semi", la quinoa si presenta in semi rossi, gialli e neri e viene coltivata soprattutto in Bolivia, Perù, Cile ed Ecuador. Appartenente alla famiglia delle Chenopidacee, la quinoa, anche se sembra un cereale, in realtà non lo è: si tratta comunque di un alimento ricco di proprietà benefiche. Nutriente, antiossidante, ricca di fibre, minerali, proteine e amminoacidi, la quinoa favorisce il metabolismo, è indicata durante le diete dimagranti ed è perfetta per chi deve seguire un'alimentazione priva di glutine.

COME CUOCERE LA QUINOA
Sciacquate accuratamente la quinoa per eliminare lo strato di saponina della patina esterna e cuocete in acqua, il cui volume dovrà essere il doppio di quello della quinoa. Sarà pronta appena i semini si apriranno a fiore e l'acqua sarà assorbita (circa 12/15 minuti)

Zucchine
ripiene di quinoa

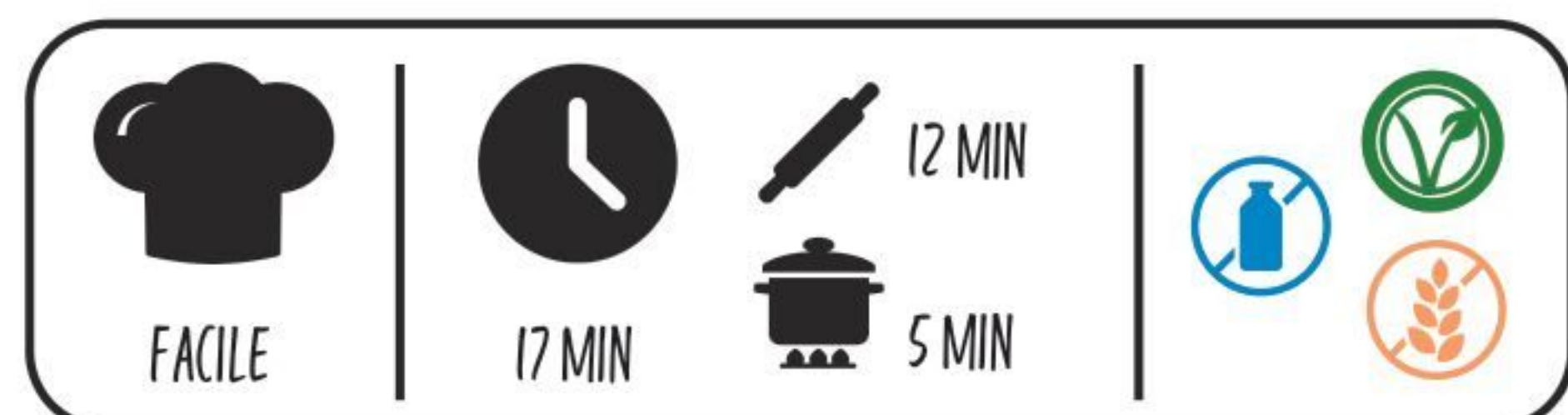
MEDIA · 45 MIN · 35 MIN · 10 MIN

ingredienti per 4 persone
zucchine **5** - quinoa **130 g** - formaggio tipo caciotta **1 fetta** - pomodorini ciliegia **10** - cipolla **1** - sale e pepe - basilico - olio E.V.O.

Cuocete la quinoa (come indicato dalla nota), nel frattempo sbollentate in acqua salata le zucchine intere per 4 minuti e raffreddatele in acqua fredda. Dividete le zucchine a metà e scavate l'interno con un cucchiaino.

Mescolate in una ciotola l'interno delle zucchine, la quinoa, la caciotta sminuzzata, la cipolla tritata, qualche foglia di basilico, sale e pepe.

Disponete le zucchine su una teglia da forno, farcitele con il composto, aggiungete sopra i pomodorini, un filo d'olio e cuocete in forno a 180°C per 20 minuti.

Barattolo
di quinoa con verdure

FACILE | 17 MIN | 12 MIN | 5 MIN

ingredienti per 1 barattolo (da 200 g)

quinoa **80 g** - cipolla di Tropea **1 piccola** - avocado **1** - pomodori datterino **6** - basilico - sale e pepe - olio E.V.O.

Cuocete la quinoa (come indicato dalla nota) e lasciatela raffreddare. Tagliate a cubetti l'avocado e sminuzzate la cipolla. Unite in una ciotola la quinoa, i pomodori datterino, l'avocado tagliato a cubetti e la cipolla.

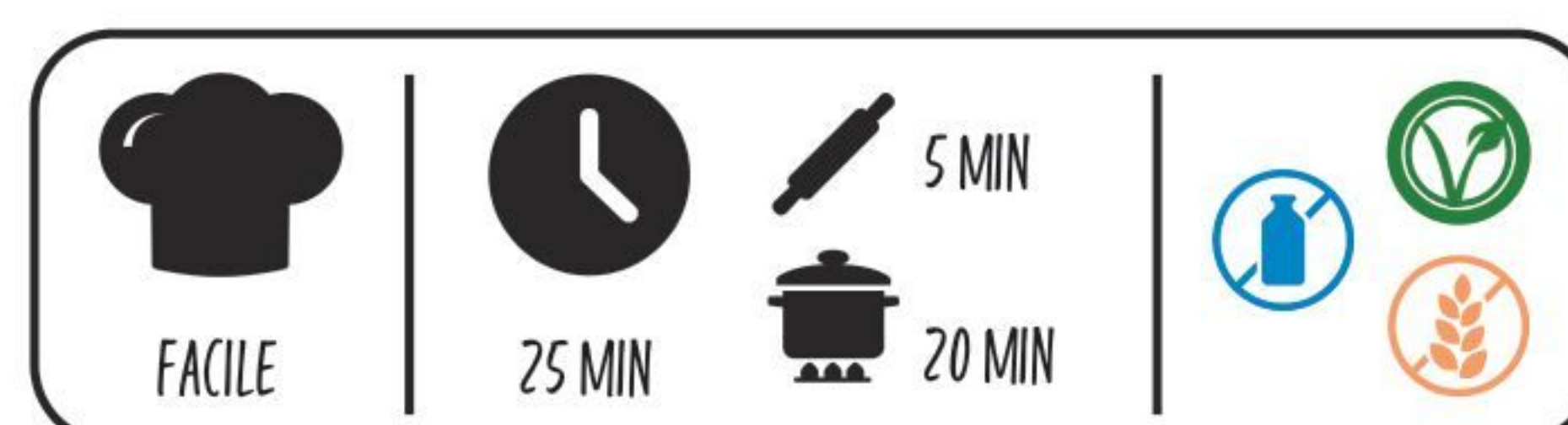
Condite il tutto con olio, sale e pepe, trasferite nel barattolo e lasciate insaporire prima di servire.

IDEA DA PORTARE IN UFFICIO!

la variante:

Provate a utilizzare altre verdure, come peperoni o zucchine. Per una versione super golosa, provate ad aggiungere la feta!

Cracker
di quinoa e semi

FACILE | 25 MIN | 5 MIN | 20 MIN

ingredienti per 10/12 cracker

quinoa **130 g** - semi di lino **2 cucchiai** - farina di ceci **1 cucchiaio** - origano - sale - olio E.V.O.

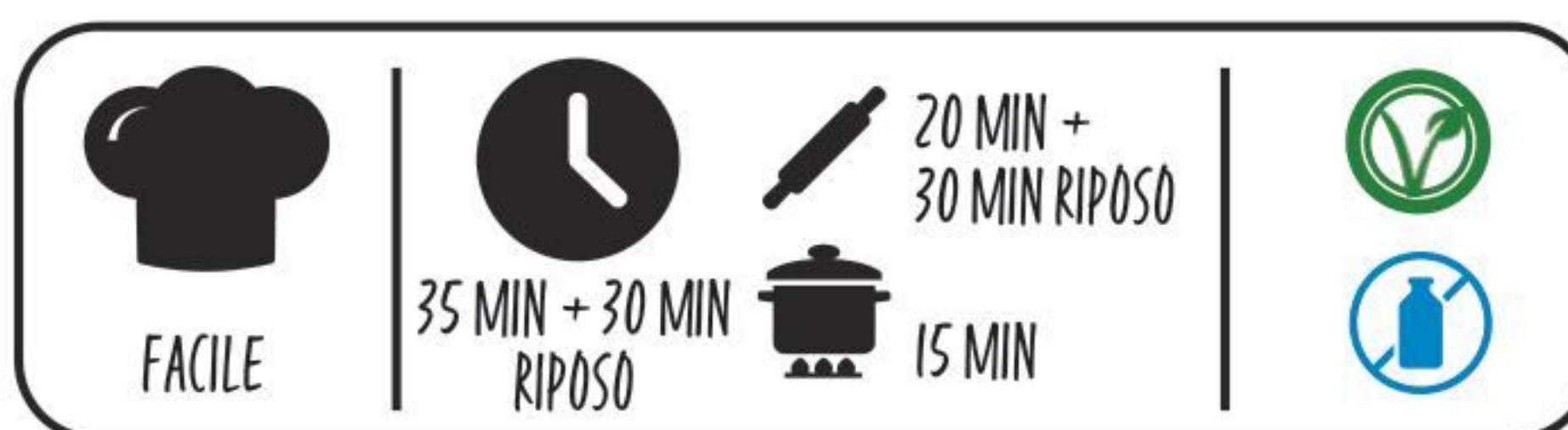
Cuocete la quinoa (come indicato dalla nota), poi unitela in una ciotola con la farina di ceci, i semi di lino, l'origano e il sale.

Oleate due fogli di carta forno, versate il composto di quinoa e semi su un foglio e con l'altro coprite. Con un mattarello o con le mani stendete il composto fino a ottenere una sfoglia dello spessore di 3 mm circa.

Cuocete la sfoglia, senza eliminare la carta, in forno preriscaldato a 160°C per 20 minuti. Giratela dal lato opposto e continuate a cuocere se dovesse risultare ancora morbida.

Lasciate raffreddare e poi tagliate la sfoglia in rettangoli per creare i cracker.

Energy ball
di quinoa e cacao

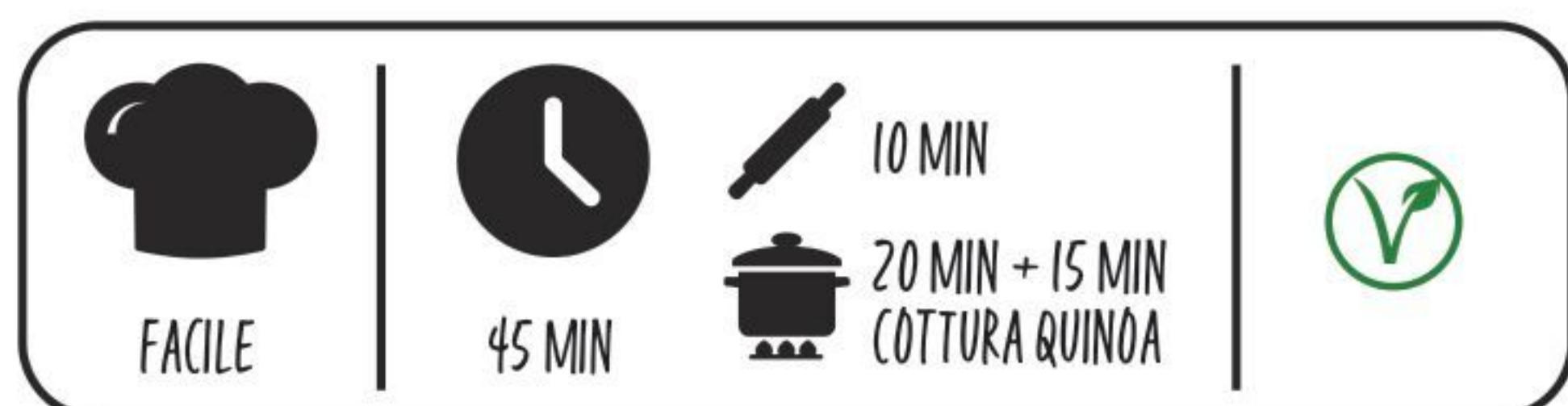
FACILE | 35 MIN + 30 MIN RIPOSO | 20 MIN + 30 MIN RIPOSO | 15 MIN

ingredienti per 30 *energy ball*
quinoa **120 g** - datteri **240 g** - mandorle **100 g** - cacao amaro **2 cucchiai** - sale - farina di cocco (opzionale)

Cuocete la quinoa (come indicato dalla nota), nel frattempo tritate nel mixer le mandorle, aggiungete i datteri, il cacao amaro e un pizzico di sale e frullate fino a ottenere un composto appiccicoso.

Aggiungete la quinoa e frullate nuovamente. Formate con le mani delle praline, disponetele su una teglia e lasciate 30 minuti in freezer, dopodiché saranno pronte da gustare, altrimenti vanno conservate in frigorifero.

Potete ricoprire le *energy ball* con farina di cocco se vi piace.

Biscotti
di quinoa e cioccolato

FACILE | 45 MIN | 10 MIN | 20 MIN + 15 MIN COTTURA QUINOA

ingredienti per 15 biscotti
quinoa **75 g** - latte **150 ml** - essenza di vaniglia **1 cucchiaino** - zucchero di canna **100 g** - uovo **1** - olio di semi di girasole **20 ml** - farina 00 **180 g** - cioccolato fondente in scaglie **50 g**

Sciacquate la quinoa e cuocetela nel latte per circa 12/15 minuti, aggiungendo un cucchiaio di zucchero e la vaniglia. Levate dal fuoco quando i semini si saranno schiusi e avranno asciugato il latte.

Mescolate in una ciotola la quinoa, l'uovo, l'olio e lo zucchero rimasto, la farina e infine il cioccolato a scaglie.

Formate con le mani delle palline, disponetele su una teglia e schiacciatele leggermente.

Cuocete in forno preriscaldato a 180°C per 20 minuti circa.

L'angolo della salute

La spesa dei single

Consigli preziosi e buone abitudini da adottare a casa e al supermercato

Da varie indagini risulta che i single in Italia siano più di 6 milioni. Ma cosa mettono nel carrello della spesa? Dimmi come mangi e ti dirò chi sei! I profili sono diversi: c'è chi controlla oculatamente le etichette ed è attento al rapporto qualità-prezzo, chi predilige prodotti biologici e a chilometro zero, mentre altri hanno come principale obiettivo risparmiare tempo con scelte spesso orientate a cibi pronti al consumo (es. prodotti di IV e V gamma), infine non dimentichiamo gli appassionati di scatolame, in opposizione a chi preserva con fierezza la passione per le ricette fatte in casa.

Al supermercato

Come ottimizzare la spesa, risparmiando tempo, spazio e denaro?

- Porta sempre la lista della spesa: eviterai acquisti inutili (se hai poco tempo la fretta è una cattiva consigliera);
- Leggi sempre le etichette e fai attenzione alle scadenze!
- Attenzione ai cibi monoporzione costano di più e hanno un maggior impatto ambientale;
- Se possibile scegli alimenti porzionabili;
- Verifica le promozioni presenti sul mercato;

In cucina

- Nella dispensa di casa suddividi i prodotti per categoria merceologica (pasta, riso, farine…) e ottimizza gli spazi con contenitori sovrapponibili;
- Prediligi il piatto unico;
- Consuma i legumi almeno 2 volte alla settimana e scegli frutta e verdura di stagione;
- Evita i prodotti pronti troppo elaborati o ricchi di grassi, sale e zuccheri;
- Presta attenzione alle porzioni e ai condimenti;
- Realizza cotture brevi per limitare la perdita di nutrienti;
- Recupera gli avanzi realizzando nuove ricette e, quando li utilizzi, riscaldali molto bene anche al loro interno;
- Nel frigorifero evita il contatto tra cibi crudi e cotti e non conservarli a lungo;
- Congela in porzioni monodose;

Non avere un'alimentazione monotona, la varietà di cibi sani porta la salute a tavola!

ANACARDI
Dolci, ricchi di energia, vitamine, antiossidanti, proteine e sali minerali

Crema deliziosa di anacardi

FACILE | 2MIN + 12 ORE DI AMMOLLO DEGLI ANACARDI | 2 MIN | 0 MIN

ingredienti per 2 persone

anacardi **250 g**
acqua **5-6 cucchiai**
olio di mais **1 cucchiaino** (facoltativo)
aceto di mele **1 cucchiaino**
sale integrale

Mettete in ammollo gli anacardi per circa 12 ore.

Scolateli, poneteli in un frullatore, aggiungete tutti gli altri ingredienti e frullate, a intermittenza per non surriscaldare troppo il composto, fino a ottenere una crema spalmabile.

Utilizzate la crema per farcire panini, come salsa per antipasti, per condire primi piatti, secondi o per accompagnare verdure crude e cotte.

Potete conservarla in frigorifero per 4-5 giorni.

Buona salute a tutti!

di **Rossana Madaschi**
Nutrizionista - Dietista
e-mail: info@nutrirsidisalute.it
www.nutrirsidisalute.it

COME COLORARE LE UOVA SODE
Le uova più indicate sono quelle dal guscio bianco.
Potete usare i coloranti alimentari diluiti con l'acqua o ingredienti naturali come: zafferano, curcuma, barbabietola e la polvere di caffè.
Per ottenere colori più brillanti aggiungete una goccia di aceto. Colorando il guscio, anche l'interno delle uova potrebbe prendere colore

brutto ma Buono

Dolci di PASQUA

È bello rendere unica la tavola nelle occasioni speciali. Tra il profumo del pane dolce appena sfornato, ciambelle glassate per la colazione e colombe o coniglietti di pasta frolla con uova colorate, è giunta l'ora di mettere le mani in pasta

Pane dolce pasquale con uova sode

MEDIA | 70 MIN + 3 ORE DI LIEVITAZIONE | 30 MIN + 3 ORE DI LIEVITAZIONE | 40 MIN

ingredienti per 8 persone

farina manitoba **300 g** - farina 00 **200 g** - latte intero **175 ml** - burro **150 g** - uova **2** - zucchero semolato **60 g** - lievito di birra secco **5 g**

per completare

uova sode **6** - uovo sbattuto **1 o una tazzina di latte** - codette di zucchero colorate q.b.

Setacciate le farine e ponetele nel recipiente della planetaria con il lievito.
Aggiungete lo zucchero, poi il latte tiepido e iniziate ad amalgamare il composto.
Unite le uova e il burro morbido.
Impastate per 10 minuti o fino a quando l'impasto si staccherà dai bordi della ciotola.
Lasciate lievitare per un paio d'ore in un contenitore coperto con la pellicola.
Dividete l'impasto in due panetti, formate due filoncini e intrecciateli realizzando una corona.
Disponete le uova sode colorate sulla treccia, distanti tra loro, pressandole nell'impasto.
Spennellate la superficie con il latte o un uovo sbattuto, cospargete con le codette o palline di zucchero colorate e fate lievitare ancora per almeno 1 ora e mezza.
Cuocete in forno statico già caldo a 180°C per 40 minuti.
Sfornate e lasciate raffreddare su una gratella per dolci.

Vengono chiamati soffioni perché il ripieno durante la cottura si gonfia fino alla cima del guscio di pasta, come se qualcuno lo avesse soffiato

Soffioni abruzzesi

FACILE | 110 MIN + 2 ORE SCOLATURA DELLA RICOTTA | 50 MIN + 2 ORE SCOLATURA DELLA RICOTTA | 60 MIN

ingredienti per 12 soffioni

uova **2** - tuorlo **1** - farina 00 **300 g** - zucchero semolato **80 g** - olio E.V.O. **50 ml**

per il ripieno

ricotta di pecora **400 g** - zucchero semolato **100 g** - uova **4** - scorza di limone **1**

per la decorazione

zucchero a velo

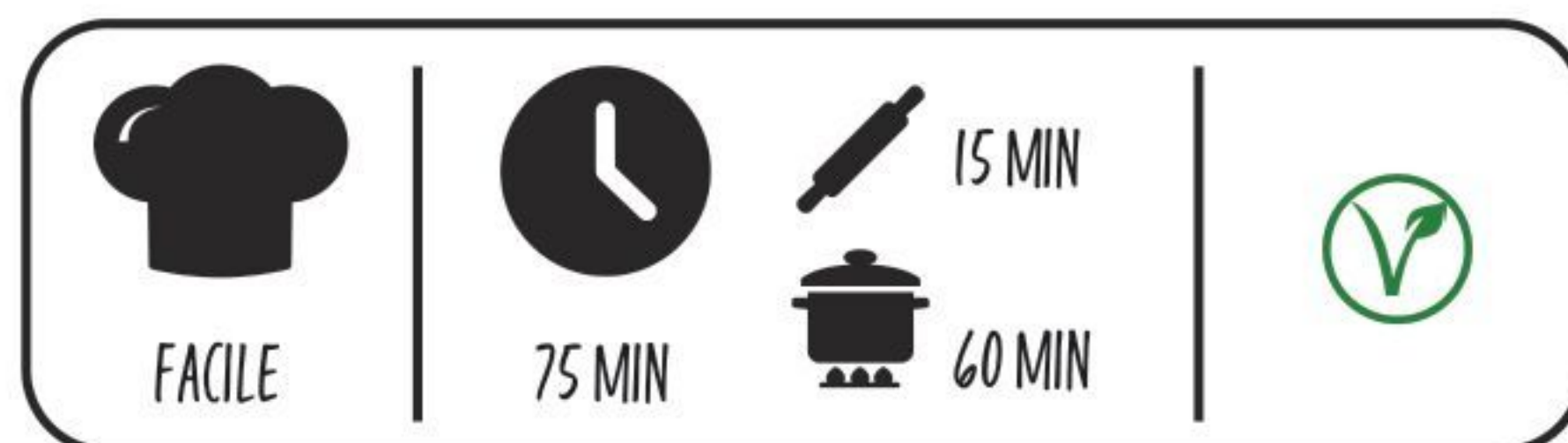
Fate scolare la ricotta in un colino per un paio d'ore, in modo che rilasci il suo siero.
Versate la farina nella ciotola della planetaria, aggiungete lo zucchero, l'olio e le uova più il tuorlo.
Impastate fino a ottenere un panetto liscio e omogeneo, avvolgetelo nella pellicola trasparente e lasciatelo riposare a temperatura ambiente per circa 30 minuti.
Separate i tuorli dagli albumi, versateli nella tazza della planetaria, unite lo zucchero e sbattete fino a ottenere un composto chiaro e spumoso.
Setacciate la ricotta aiutandovi con il dorso di un cucchiaio e aggiungetela al composto spumoso.
Unite la scorza di limone grattugiata, mescolate e trasferite il composto in una ciotola.
A parte montate gli albumi con mezzo cucchiaino di zucchero per renderli più soffici, uniteli alla crema e amalgamate bene gli ingredienti.
Stendete la pasta fino a uno spessore di circa 3 mm. Dividetela in 12 quadrati e imburrate uno stampo per muffin.
Sistemate i quadrati di pasta all'interno dell'incavo, lasciando fuori i lembi. Versate circa 60 g di crema dentro ogni quadrato e ripiegate i lembi all'interno.
Infornate in forno statico già caldo a 180°C per i primi 30 minuti, abbassate la temperatura a 160°C, cuocete per altri 30-35 minuti fino a quando i soffioni risulteranno ben dorati.
Lasciateli intiepidire ed estraeteli delicatamente dagli stampi.
Spolverizzate i soffioni abruzzesi con lo zucchero a velo e serviteli.

la variante

Anziché preparare tanti piccoli soffioni, potete prepararne uno solo all'interno di uno stampo per ciambella, e arricchire il ripieno con uvetta o aromatizzarlo allo zafferano.

Cotto e mangiato

Pigna di Pasqua

FACILE · 75 MIN · 15 MIN · 60 MIN

ingredienti per 12 porzioni

farina 00 **500 g** - farina manitoba **300 g** - zucchero semolato **350 g** - uova **5** - olio di semi di girasole **80 ml** - manitoba 0 - acqua **60 ml** - bustina di lievito per dolci **1** - liquore Strega **½ bicchiere** - Vermouth **½ bicchiere** - succo e scorza grattuggiata di **1 limone**

per la glassa

albume di **1 uovo** - zucchero a velo **180 g** - zuccherini colorati

Montate le uova in una ciotola con lo zucchero fino a quando saranno gonfie, chiare e spumose. Unite l'olio, i liquori, l'acqua, il succo e la scorza del limone. Amalgamate bene, incorporate le farine e il lievito setacciati e mescolate con cura.
Versate il composto in uno stampo a ciambella da 26 cm, imburrato ed infarinato. Cuocete nel forno statico e preriscaldato a 180°C per circa 60 minuti. Fate la prova stecchino, per verificare la cottura.
Lasciate raffreddare la ciambella prima di toglierla dalla teglia.
Preparate la glassa, mescolando in una ciotola lo zucchero a velo con il tuorlo d'uovo fino ad avere una consistenza liscia e fluida. Versatela sulla torta e decorate con gli zuccherini colorati.

la variante

Per conferire al dolce un sapore e profumo più intenso aggiungete all'impasto l'arancia candita

Scarcella pugliese

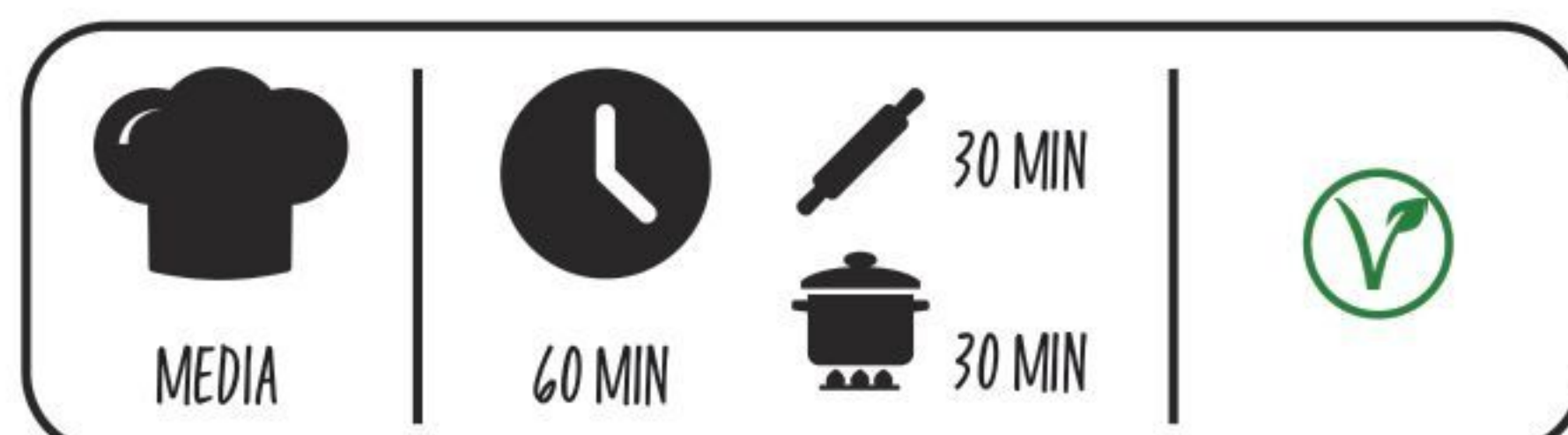
MEDIA · 60 MIN · 30 MIN · 30 MIN

ingredienti per 4 persone

farina 00 **500 g** - zucchero semolato **100 g** - uova **3** - lievito in polvere per dolci **10 g** - scorza grattugiata di **1 limone** - latte intero tiepido **50 ml** - olio E.V.O. **50 ml** - sale - latte o **1 uovo** per spennellare

per la decorazione

uova sode - codette colorate q.b.

Disponete sulla spianatoia la farina a fontana con il lievito, setacciati. Aggiungete lo zucchero e mescolate con una forchetta. Inserite le uova una alla volta e iniziate a impastare. Versate il latte tiepido a filo e poi l'olio.
Lavorate l'impasto con le mani fino a ottenere un composto liscio ed omogeneo. Mettetelo da parte e lasciatelo riposare per almeno mezz'ora in frigorifero. Prendete un pezzo d'impasto e stendetelo su una spianatoia infarinata.
Disegnate la forma desiderata (orsetto, colombina, cestino, coniglietto, bambolina) sulla carta forno, stendeteci sopra l'impasto e ritagliatelo a misura.
Ponete l'uovo sodo al centro della forma e fissatelo con due strisce di impasto incrociate.
Spennellate con il latte o un uovo sbattuto e decorate con le codette colorate. Lasciate cuocere in forno preriscaldato a 170°C per 30 minuti.
Sfornate e lasciate raffreddare.

È il dolce tipico della tradizione gastronomica pasquale pugliese e simboleggia la liberazione dal peccato originale. La sua forma può variare: spesso si realizza una colomba, ma può anche assumere le sembianze di bambolina, coniglietto, cestino, agnello, e si decora con uova sode

Ciambella romagnola

FACILE | 60 MIN | 20 MIN | 40 MIN

Potete conservare il dolce in una scatola di latta per circa 2 settimane, o potete anche congelarlo dopo la cottura, già tagliato a fette o intero

ingredienti per 8 persone

farina 00 **300 g** - zucchero semolato **125 g** - uova **2** - scorza di limone **1** - burro **80 g** - lievito in polvere per dolci **8 g** - sale

per la decorazione

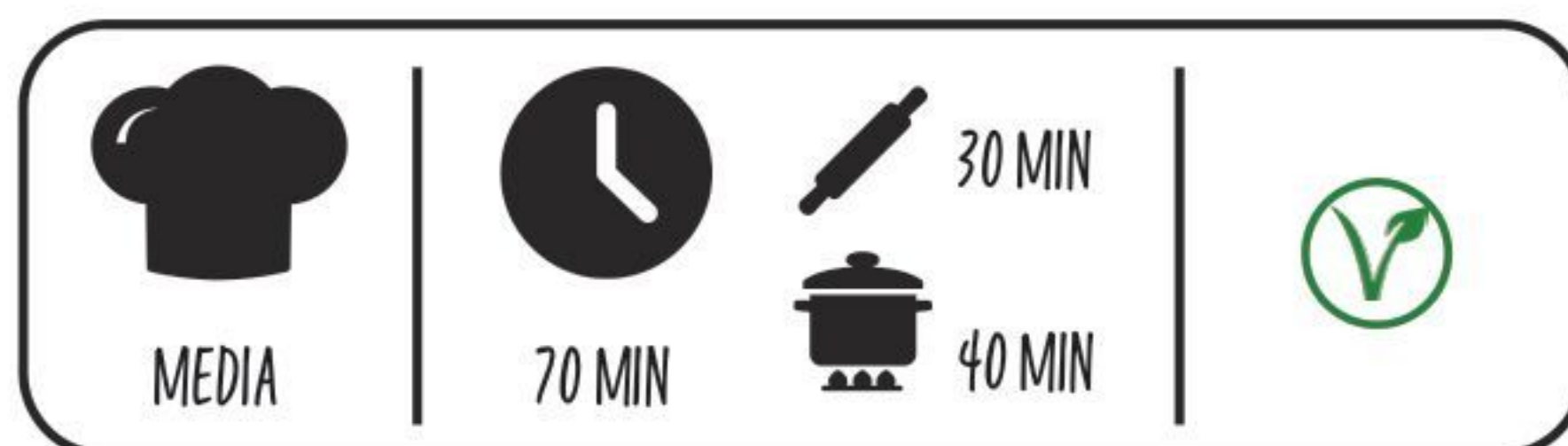
latte intero q.b. - zucchero semolato q.b. - granella di zucchero

Sciogliete il burro a bagnomaria e lasciatelo raffreddare, prima di aggiungerlo alle uova. Sbattete leggermente con la frusta per amalgamare.
Versate in una ciotola la farina e il lievito setacciati, lo zucchero e il sale. Versate la miscela di uova e burro fuso nella ciotola con le polveri e mescolate con una spatola poi aromatizzate con la scorza di limone grattugiata.
Trasferite il composto sul piano da lavoro e proseguite impastando a mano e, quando avrete ottenuto un panetto omogeneo e compatto, dategli la forma di un filoncino, adagiatelo su una teglia, ricoperta di carta forno e schiacciatelo leggermente con i palmi per appiattirlo.
Spennellate la superficie con il latte, guarnite con la granella di zucchero e una manciata di zucchero semolato.
Cuocete la ciambella romagnola in forno ventilato a 170°C per 40 minuti girando la teglia a metà cottura, poi sfornate e lasciatela intiepidire prima di servirla.

La ciambella romagnola è ottima anche inzuppata nel vino!

Torcolo, ciambellone di Pasqua umbro

MEDIA | 70 MIN | 30 MIN | 40 MIN

Il torcolo umbro è un dolce a forma di grande ciambella, è ottimo per le prime colazioni, inzuppato nel latte, nel caffè, oppure gustato da solo come merenda

ingredienti per 8 persone

farina 00 **270 g** - zucchero semolato **270 g** - uova **4** - latte intero **60 ml** - olio E.V.O. **40 ml** - lievito per dolci **1 bustina**

Separate gli albumi dai tuorli e aggiungete questi ultimi in una ciotola con zucchero, olio e latte. Sbattete energicamente con una frusta, poi unite la farina e il lievito setacciati. Amalgamate bene gli ingredienti, stando attenti a non formare i grumi.
Montate gli albumi a neve e uniteli al composto mescolando delicatamente dal basso verso l'alto. Versate l'impasto in uno stampo da ciambella, precedentemente imburrato e infarinato.
Infornate nel forno già caldo, in modalità statica a 180°C per 40 minuti.
Lasciate raffreddare la ciambella.

la variante

Prima di infornare dividete l'impasto in due parti, in una metà aggiungete 20 g di cacao amaro e nell'altra la scorza grattugiata di 1 arancia e 1 bicchierino di liquore.

Cotto e mangiato

Torta o pizza di Pasqua di Orvieto

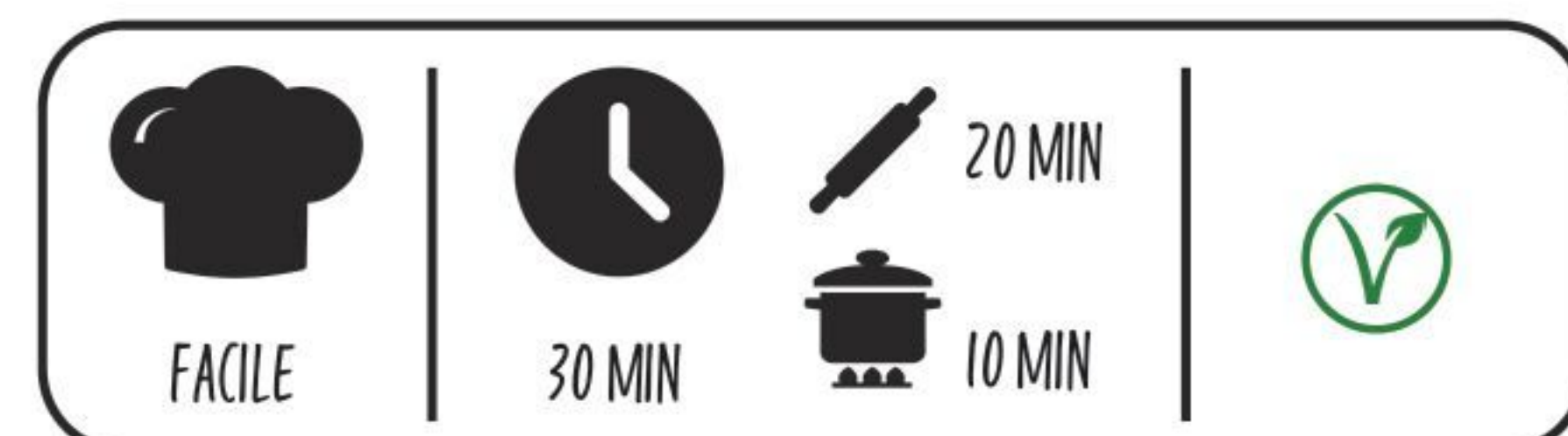
MEDIA | 70 MIN + 18-24 ORE DI LIEVITAZIONE | 20 MIN + 18-24 ORE DI LIEVITAZIONE | 50 MIN

ingredienti per 8 persone

uova medie **6** - zucchero semolato **500 g** - miscela di farine macinate a pietra **700-800 g** - lievito madre attivo **500 g** - latte intero **450 g** - rosolio di cannella **50 g** - rosolio di mandorla **50 g** - cannella in polvere **2 cucchiaini** - olio E.V.O. 100 g - scorza di **1 limone grattata**

Al mattino preparate un lievitino con 500 g di lievito madre, 450 g di latte intero a temperatura ambiente e farina petra Panettone q.b. per formare un panetto morbido.
Fate lievitare a temperatura ambiente fino al raddoppio (4 o 5 ore circa). Quando il lievitino è pronto, mettete i tuorli nella planetaria e montate a spuma con lo zucchero; aggiungete il preparato di olio, rosoli, cannella in polvere e limone e amalgamate a bassa velocità.
Montate a neve ferma gli albumi e aggiungeteli al composto con delicatezza.
Mettete il gancio nella planetaria e iniziate ad aggiungere al composto 1 kg del lievitino preparato la mattina.
Aggiungete poco alla volta le farine, tra i 7 e gli 8 etti, divise in parti uguali. Quando l'impasto comincia a staccarsi dalle pareti della planetaria, tiratelo fuori e mettetelo su un piano di lavoro infarinato. Pesatelo per fare delle pezzature e lavorarlo meglio.
Imburrate e infarinate le teglie di alluminio leggero e ponete un disco di carta forno solo sul fondo.
Lavorate i singoli panetti con le mani e poca farina rendendoli lisci ed eseguite le pieghe.
Ponete i panetti nelle teglie e fateli lievitare nel forno spento con all'interno un tegame con acqua calda. La temperatura dovrebbe essere intorno ai 28°C. I tempi di lievitazione possono variare molto, dalle 18 alle 24 ore, dipende da quanto è attivo il lievito e da quanto si riesce a mantenere costante la temperatura.
Quando le pizze arrivano al bordo del tegame sono pronte per essere infornate ma prima spennellatele in superfice con il tuorlo d'uovo sbattuto diluito con un po' di latte.
Cuocete in forno statico, sul ripiano più basso del forno, per 10 minuti a 200°C, 30 minuti a 180°C e 10 minuti a 160°C. Estraete dal forno e lasciate raffreddare completamente. Sfornate e ponete il dolce su una gratella.

Biscotti di Prosto

FACILE | 30 MIN | 20 MIN | 10 MIN

ingredienti per circa 25 biscotti

farina 00 **500 g** - burro **300 g** - zucchero semolato **250 g** - sale - acqua **3-5 cucchiai**

Mescolate in una ciotola la farina setacciata con lo zucchero e il sale.
Aggiungete il burro freddo tagliato in pezzi e lavorate l'impasto con le mani fino a ottenere un composto sbriciolato.
Aggiungete l'acqua fredda e lavorate il tutto fino a ottenere un impasto liscio e compatto.
Date all'impasto la forma di un cilindro del diametro di circa 4 cm.
Avvolgetelo nella pellicola alimentare e mettetelo in frigorifero a rassodare per almeno 1 ora.
Prelevate l'impasto e con l'aiuto di un coltello a lama liscia ricavate delle fette spesse 1 cm.
Disponete i biscotti su una teglia rivestita di carta forno e infornate a 200°C per 10 minuti fino a quando i biscotti saranno dorati.

Un tipico dolce romano che veniva preparato nel periodo prepasquale. Oggi si trovano tutto l'anno, la farcitura con la panna montata è opzionale, ma veramente golosa

Maritozzi Quaresimali

MEDIA | 50 MIN + 5 ORE E MEZZA DI LIEVITAZIONE | 25 MIN + 5 ORE E MEZZA DI LIEVITAZIONE | 25 MIN

ingredienti per 12 maritozzi

farina manitoba **500 g** - lievito di birra secco **1 cucchiaino** (oppure **8 gr** di lievito di birra fresco) - manitoba 0 - acqua **100 ml** - latte intero **150 ml** - zucchero semolato **120 g + 3 cucchiai** per la glassatura - uova **2 + 1 tuorlo** per spennellare - burro **90 g** - miele **1 cucchiaino** - buccia grattugiata di **1 limone** - buccia grattugiata di **1 arancia** - vaniglia - sale **8 g** - uvetta **40 g** - panna montata per farcire **300 ml** - zucchero a velo per spolverare

Preparate il giorno prima di iniziare la ricetta il mix aromatico con buccia di arancia e limone finemente grattugiati, vaniglia e miele. Coprite con una pellicola alimentare e lasciate a temperatura ambiente.

Preparate un lievitino con 100 g di farina miscelata con il lievito, 100 g di acqua e 1 cucchiaino di zucchero. Coprite e lasciate lievitare a 28°C per circa 1 ora e mezza, fino al raddoppio di volume.

Aggiungete la farina al lievitino, lo zucchero e il latte, quindi mescolate con il gancio della planetaria per amalgamare il tutto, aggiungete gli aromi e continuate a impastare.

Aggiungete le uova una alla volta, quando il primo uovo è assorbito, aggiungete il secondo. Infine, aggiungete il burro morbido in piccoli pezzetti. Lavorate l'impasto fino a quando si staccherà agevolmente dalle pareti della ciotola della planetaria in una massa compatta.

Aggiungete il sale, continuate a incordare, fino a quando l'impasto sarà morbido e liscio.

Arrotolate l'impasto facendolo girare tra le mani o sul piano di lavoro dandogli una forma sferica regolare, aggiungete l'uvetta, precedentemente ammorbidita in acqua fredda, strizzata e asciutta.

Coprite l'impasto con una pellicola e lasciatelo lievitare fino a quando non triplica di volume (circa 3 - 4 ore).

Dividete l'impasto in panetti da 80 g ciascuno, dategli una forma leggermente ovale.

Adagiateli in una teglia rivestita di carta da forno. Fateli lievitare per 1 ora circa, fino al raddoppio di volume.

Spennellateli con il tuorlo e cuoceteli in forno statico a 180°C per circa 25 minuti fino a doratura. Sfornate e lasciate raffreddare i panetti.

Prima di servirli, preparate lo sciroppo di acqua e zucchero per la glassatura.

Ponete sul fuoco 1 bicchiere di acqua con 3 cucchiai di zucchero, quando quest'ultimo è sciolto, spennellate i maritozzi.

Apriteli longitudinalmente e farciteli con la panna montata.

Infine, spolverate i maritozzi di zucchero a velo.

COLTO e mangiato i Carciofi

Crudi, in insalata, cotti al forno, alla brace o saltati in padella, i carciofi così versatili e gustosi sono ricchi di sapore e nutrimento

I BENEFICI E LE PROPRIETÀ DEI CARCIOFI

- FONDAMENTALI PER LA SALUTE DEL FEGATO E LA DETOSSIFICAZIONE DELL'ORGANISMO
- PREZIOSI CONTRO I RADICALI LIBERI, PROTEGGONO DALL'INVECCHIAMENTO CELLULARE
- CON UN IMPORTANTE VALORE DEPURATIVO, DIURETICO E DETOSSINANTE
- OTTIMO ALIMENTO DIGESTIVO, SPESSO INSERITO NELLE DIETE DIMAGRANTI
- RIDUCONO IL COLESTEROLO CATTIVO E L'ABBASSAMENTO DELLA GLICEMIA

Carciofi ripieni

FACILE | 70 MIN | 40 MIN | 25 MIN + 5 MIN COTTURA CARCIOFI

COME PULIRE I CARCIOFI FRESCHI
Strofinate le mani con il limone prima di iniziare a pulire i carciofi. Eliminate le foglie esterne più dure e il gambo. Spuntate i carciofi, allargate le foglie verso l'esterno e togliete la barba. Ponete i carciofi puliti in una ciotola con acqua fredda e succo di limone per una decina di minuti per evitare che anneriscano

ingredienti per 4 persone

carciofi mammole **8**
uovo **1**
manzo macinato **300 g**
aglio **1 spicchio**
pangrattato **50 g**
Parmigiano Reggiano grattugiato **50 g**
brodo vegetale **100 ml**
prezzemolo
timo **2 rametti**
olio E.V.O. **10 g**
sale e pepe

Pulite i carciofi come da nota.
Preparate il ripieno unendo la carne trita in una ciotola capiente con il formaggio grattugiato e l'uovo, regolate di sale e pepe, tritate finemente il prezzemolo e aggiungetelo alla carne insieme alle foglioline di timo. Schiacciate lo spicchio d'aglio e unite anche 50 g di pangrattato. Mescolate il tutto con le mani in modo da amalgamare bene gli ingredienti.
Ponete sul fuoco una pentola con abbondante acqua salata e fate bollire i carciofi per 10 minuti; una volta pronti, scolateli e fateli intiepidire su di un piatto.
Riempite i carciofi con 3 cucchiai del ripieno di carne che avete preparato. Disponete i carciofi ripieni in una pirofila l'uno accanto all'altro e irrorateli con il brodo vegetale. Concludete spolverando con il pangrattato rimanente un filo d'olio d'oliva sulla superficie.
Fateli cuocere in forno statico preriscaldato a 180°C per 25 minuti (o a 160°C per 15 minuti se in forno ventilato) e in modalità grill per altri 5 minuti in modo da ottenere una doratura croccante sulla superficie. Sfornate e servite.

la variante:
Versione vegetariana
Farcite ogni carciofo con il ripieno vegetariano: Parmigiano Reggiano grattugiato 60 g, pangrattato q.b., mollica di pane 120 g, aglio 1 spicchio, prezzemolo, sale, pepe, olio E.V.O.

Cotto e mangiato

Lasagne bianche
ai carciofi

MEDIA | 65 MIN | 20 MIN | 45 MIN

ingredienti per 8 persone

lasagne all'uovo fresche **250 g**
carciofi freschi **12** (o fondi di carciofo surgelati)
scamorza **400 g**
taleggio **200 g**
formaggio Grana Padano grattugiato **250 g**
vino bianco **1 bicchiere**
scalogno **1**
olio E.V.O. **4 cucchiai**
sale e pepe
prezzemolo

per la besciamella

latte intero 1 l
farina 00 80 g
burro 100 g
sale e pepe
noce moscata

Pulite i carciofi (come indicato dalla nota a pagina 59) e soffriggeteli in una casseruola con l'olio e lo scalogno tritato. Sfumate con il vino bianco a metà cottura e aggiustate di sale e pepe, poi coprite e cuocete per 5-10 minuti. Aggiustate di sale e pepe, coprite e cuocete per 5-10 minuti.
Per preparare la besciamella, sciogliete il burro in un pentolino, aggiungete lentamente la farina mescolando per non formare i grumi e cuocete per 2 minuti circa, quando inizierà a dorare versate il latte continuando a mescolare. Abbassate il fuoco e fate cuocere per 10 minuti circa continuando a mescolare. Unite una grattata di noce moscata, il sale e, se gradite, il pepe.
Tagliate la scamorza e il taleggio in pezzi.
Versate un filo d'olio in una pirofila e aggiungete qualche cucchiaio di besciamella.
Adagiate un foglio di pasta e ricopritelo con i carciofi, con il Grana Padano grattugiato e gli altri formaggi tagliati in pezzi.
Coprite con la besciamella e spolverizzate con il Grana Padano.
Proseguite fino a esaurire gli ingredienti.
Spolverizzate la superficie con il Grana Padano grattugiato e infornate per 45 minuti a 180°C.
Servite le lasagne ai carciofi ben calde, guarnendo con il prezzemolo.

la variante: "ROSSA"

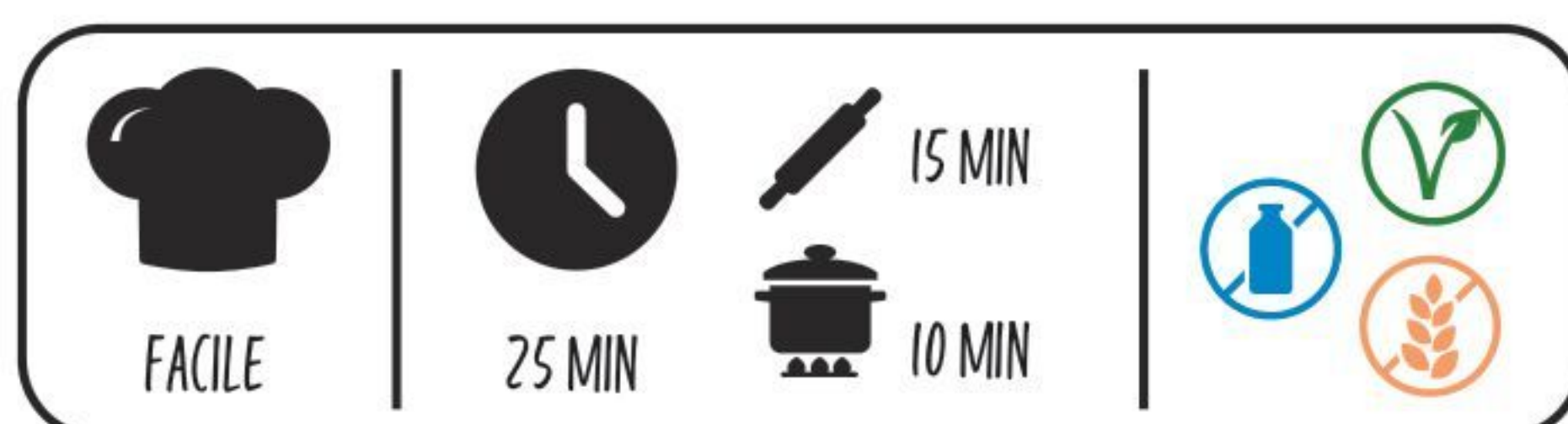
Ingredienti: passata di pomodoro **800 g** - aglio **2 spicchi** - olio E.V.O. - carciofi lessati e tagliati a fettine **500 g** - prezzemolo fresco tritato, sale e pepe

Mettete l'olio in una padella con l'aglio, lasciateli dorare, unite i carciofi e fateli insaporire (per 2 minuti). Salate, pepate, unite il prezzemolo e la polpa di pomodoro, cuocete per 5 minuti e farcite le lasagne.

Crema
di carciofi

FACILE | 25 MIN | 15 MIN | 10 MIN

ingredienti per 4 persone

carciofi freschi **12** (o fondi di carciofo surgelati)
olio E.V.O. **150 ml**
Parmigiano Reggiano grattugiato **100 g**
mandorle **50 g**
spicchio d'aglio **1**
maggiorana
sale

Pulite i carciofi (come indicato dalla nota a pagina 59), metteteli in una padella con un filo d'olio e fateli cuocere per 10 minuti circa.
Togliete i carciofi dalla padella e frullate insieme all'aglio le mandorle, la maggiorana, un pizzico di sale, il Parmigiano Reggiano, versando l'olio a filo fino a quando otterrete una crema di carciofi liscia e compatta.
Ponete il pesto ottenuto in barattolo di vetro con il coperchio e conservate in frigorifero.

la variante: Crema di carciofi light

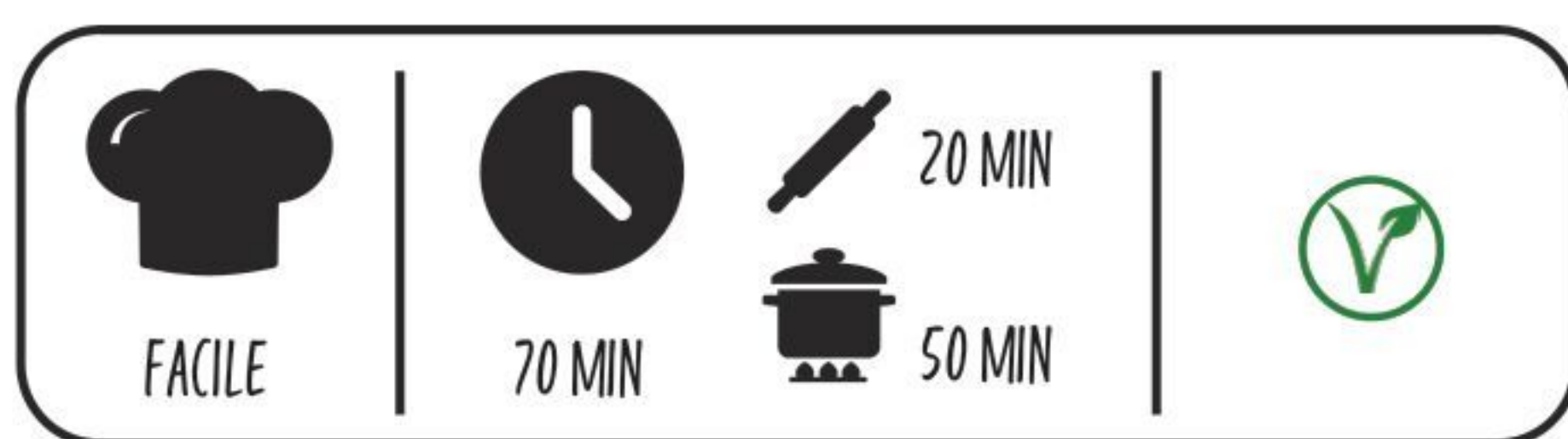
Cuocete i carciofi in acqua bollente salata per ottenere una crema più leggera. Sostituite le mandorle con i pinoli o le noci.

Quiche
ai carciofi

FACILE | 70 MIN | 20 MIN | 50 MIN

ingredienti per 6 persone

rotolo di pasta sfoglia rotondo **1 (230 g)**
latte **150 ml**
fontina **60 g**
carciofi **3** (o cuori di carciofi surgelati)
uova **2**
scalogno **1**
prezzemolo
alloro
noce moscata
olio E.V.O. **3 cucchiai**
sale e pepe

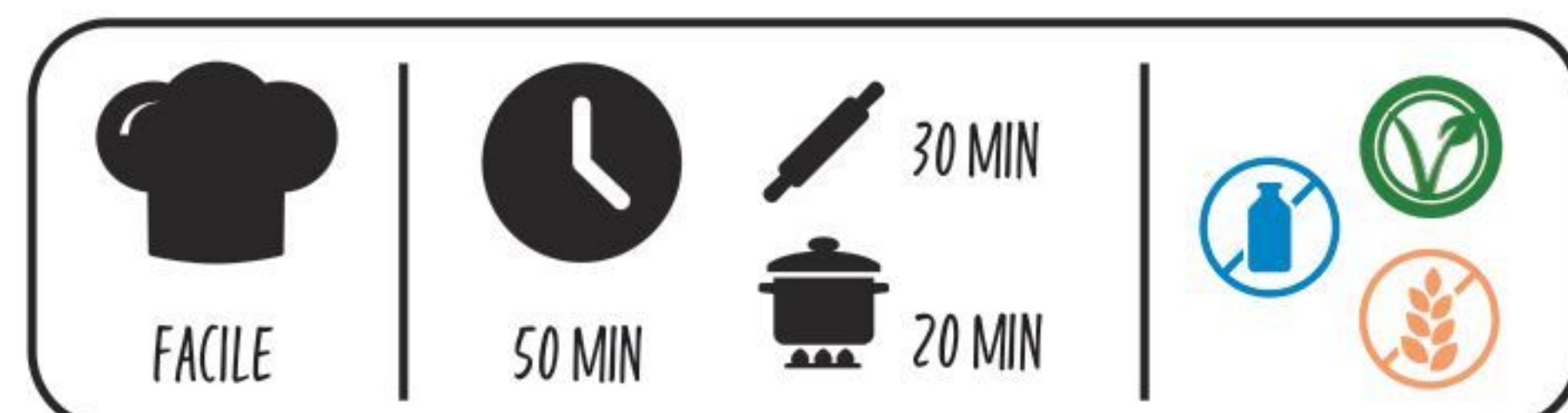
Mondate e tagliate i carciofi a fettine sottili.
Tritate lo scalogno e fatelo rosolare con l'olio e una foglia d'alloro.
Unite i carciofi e fateli insaporire per un paio di minuti, salateli, pepateli e irrorateli con un mestolo d'acqua calda. Lasciate cuocere facendo asciugare l'acqua e togliendo la foglia di alloro.
Sgusciate le uova in un piatto fondo e battetele insieme con il latte, un pizzico di sale, noce moscata e mezza cucchiaiata di prezzemolo tritato.
Srotolate la pasta sfoglia e rivestite una pirofila rotonda.
Mettete sulla base la fontina tagliata tagliato a dadini e i carciofi, versate le uova e cuocete la *quiche* in forno già caldo a 190°C per circa 50 minuti.

I carciofi alla Giudia sono un tipico piatto della cucina giudaico-romanesca. La ricetta originale consiste, fondamentalmente, in una doppia frittura di carciofi di carciofi. I carciofi alla giudía hanno origine molto antica, visto che vengono citati anche in ricettari e memorie del II secolo

Carciofi
alla Giudia

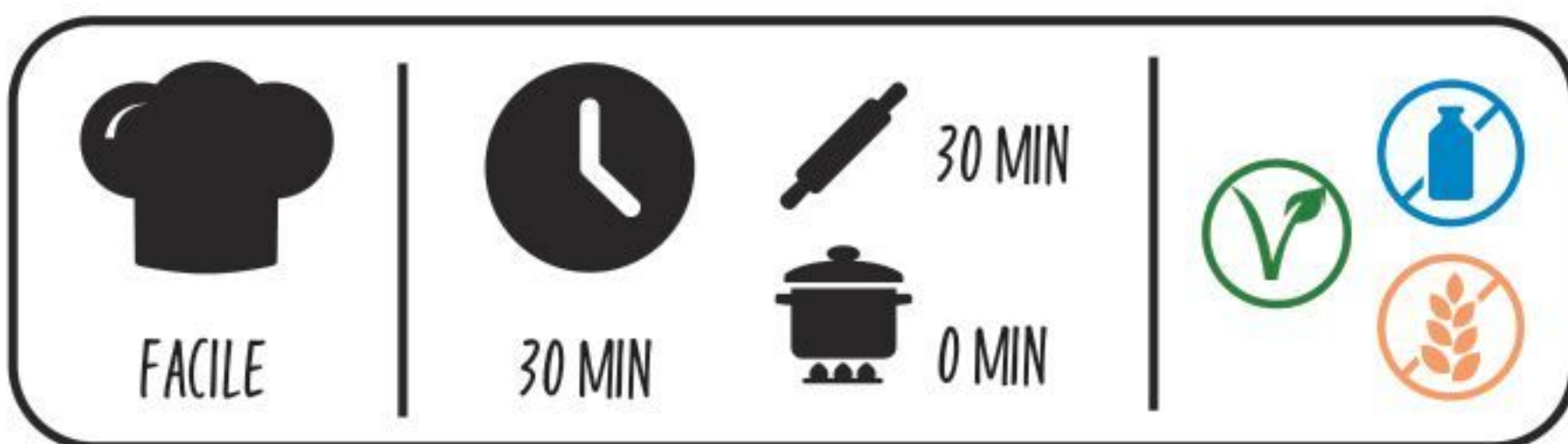
FACILE | 50 MIN | 30 MIN | 20 MIN

ingredienti per 4 persone

carciofi romani mammole **4**
sale e pepe
olio E.V.O. **2 l**

Incidete le mammole a metà e pulitele come indicato dalla nota a pagina 59.
Portate l'olio alla temperatura di 140°C in una pentola, adagiate i carciofi in modo che siano ricoperti per metà dall'olio e cuoceteli per 10 minuti, girandoli più volte per una cottura uniforme.
Verificate la cottura dei carciofi infilando i rebbi di una forchetta alla base vicino al gambo del carciofo: se la forchetta si infila agevolmente, significa che i carciofi sono pronti.
Prelevate i carciofi dalla pentola con una schiumarola, conservando l'olio. Riponeteli a testa in giù su un vassoio foderato con carta assorbente per far scolare l'olio in eccesso e per farli intiepidire.
Aprite molto delicatamente le foglie dall'interno verso l'esterno e condite con sale e pepe.
Portate l'olio a 160° C e immergete i carciofi tenendoli per il gambo, fateli cuocere per 1 minuto, fino a renderli croccanti e quando saranno dorate anche le foglioline, raccoglieteli con una schiumarola.
Scolate i carciofi su carta assorbente e serviteli immediatamente.

Carciofi con scaglie

di Grana e citronette

FACILE | 30 MIN | 30 MIN | 0 MIN

ingredienti per 4 persone

carciofi **1 kg**
formaggio Grana Padano **40 g**

per la citronette

succo di limone **30 ml**
sale
pepe nero
olio E.V.O. **60 ml**

Pulite i carciofi (come indicato dalla nota a pagina 59), e affettateli.
Preparate il condimento tagliando a scaglie il Grana Padano.
Spremete il succo di limone e unitelo all'olio, salate, pepate e miscelate l'emulsione con una frusta. Versate i carciofi in una ciotola e insaporiteli con la citronette.
Aggiungete metà delle scaglie di Grana Padano, mescolate con un cucchiaio e poi disponete i carciofi come un'insalata nei piatti da portata, guarnendo con le rimanenti scaglie di Grana Padano e irrorando con un filo di olio a crudo.

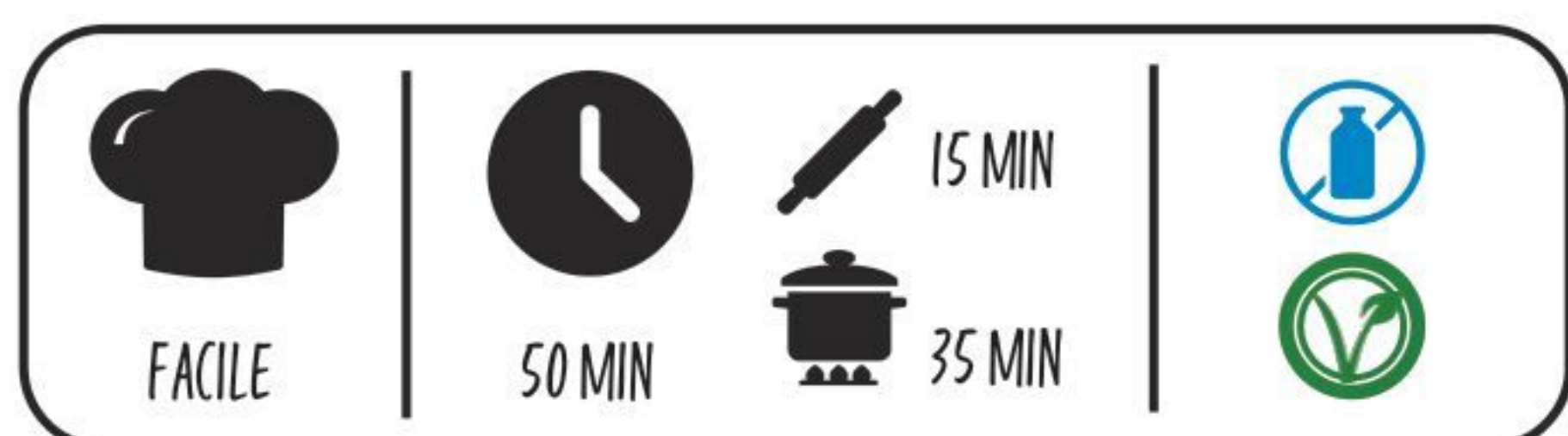
la variante: Insalata con carciofi, olive e pomodori secchi

Ingredienti: carciofi **4** - rucola **200 g** - pomodori secchi - olive - limone - citronette

Pulite e tagliate a fettine i carciofi e preparate una citronette, miscelando olio, sale, succo di limone e pepe nero.
Disponete nei piatti da portata la rucola, aggiungete i pomodori secchi e le olive.
Aggiungeteli i carciofi agli altri ingredienti e insaporite con la citronette, mescolate e servite l'insalata.

Insalata di farro

e carciofi con olive nere ed erbe aromatiche

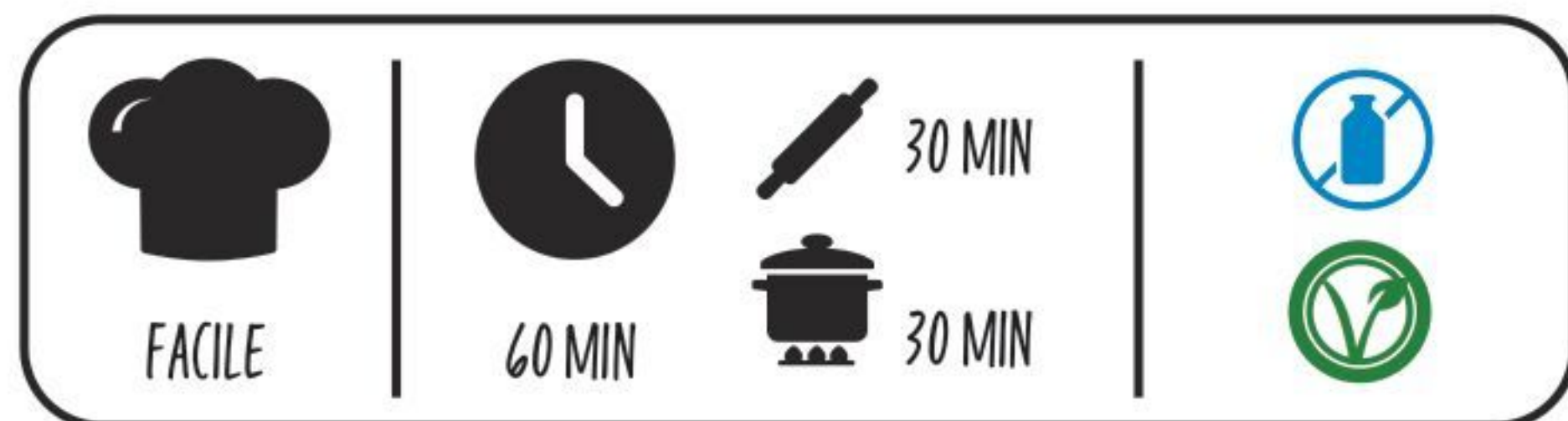
FACILE | 50 MIN | 15 MIN | 35 MIN

ingredienti per 4 persone

farro precotto **320 g**
cipollotto **1**
carciofi **2**
olive taggiasche
olio E.V.O.
prezzemolo
sale e pepe

Cuocete 15-20 minuti il farro precotto nel doppio di acqua salata rispetto al suo peso e attendete che tutto il liquido sia stato assorbito.
Mondate e pulite bene i carciofi, poi tagliateli a listarelle.
Pulite e tagliate il cipollotto a listarelle, fatelo poi saltare in una padella antiaderente con un filo d'olio. Aggiungete i carciofi e cuocete per circa 15 minuti o sino a quando la verdura sarà tenera.
Unite ai carciofi le olive taggiasche e il prezzemolo tritato.
Regolate di sale e pepe e condite il farro cotto. Mescolate bene tutti gli ingredienti, concludete con un filo d'olio a crudo e servite.

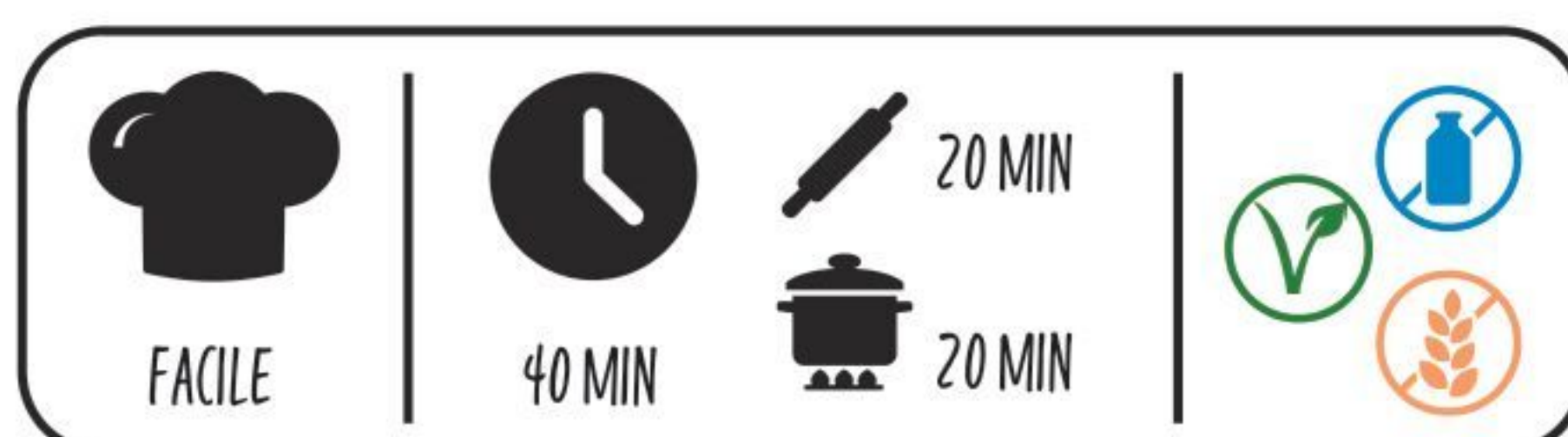
Carciofi stufati
con le patate (in umido)

FACILE | 60 MIN | 30 MIN | 30 MIN

Lo stufato di carciofi e patate è una ricetta tipica della Sardegna

ingredienti per 4 persone
carciofi **8**
patate **6**
aglio **2 spicchi**
prezzemolo **1 mazzetto**
olio E.V.O. **1/2 bicchiere**
limone **1**
sale
pane a fette q.b.

Pulite i carciofi e tagliateli. Sbucciate, lavate e tagliate in pezzi le patate. Preparate un trito con prezzemolo e aglio e versatelo in un tegame con l'olio; appena inizia a soffriggere unite anche i carciofi puliti e tagliati a spicchi e lasciate rosolare.
Aggiungete le patate e mescolate. Aggiustate di sale, coprite con un coperchio e cuocete a fuoco moderato per circa 20 minuti, fino a quando le patate si saranno ammorbidite.
Servite in tavola accompagnando lo stufato con le fette di pane.

Crema di carciofi
e yogurt greco

FACILE | 40 MIN | 20 MIN | 20 MIN

ingredienti per 2 persone
Carciofi **5** (o fondi di carciofo surgelati)
yogurt greco **100 ml**
succo di **½ limone**
olio E.V.O.
aglio **1 spicchio**
sale e pepe
erbe aromatiche varie (rosmarino, alloro e timo)
olive nere (opzionale)

Pulite i carciofi, e tagliateli a metà.
Mettete a bollire in una pentola acqua salata, aggiungete i carciofi e fateli cuocere per circa 15 minuti, fino a quando risultano teneri. Scolateli e fateli raffreddare.
Mettete intanto in una padella un filo d'olio con l'aglio, alloro, rosmarino e timo, aggiungete i carciofi, fate rosolare per qualche minuto e lasciate raffreddare.
Frullate i carciofi freddi fino a ridurli in purea, aggiungete lo yogurt greco, il succo di limone, un filo d'olio, sale, pepe e mescolate fino a ottenere una crema omogenea.
Potete accompagnare la crema con olive nere se vi piacciono.

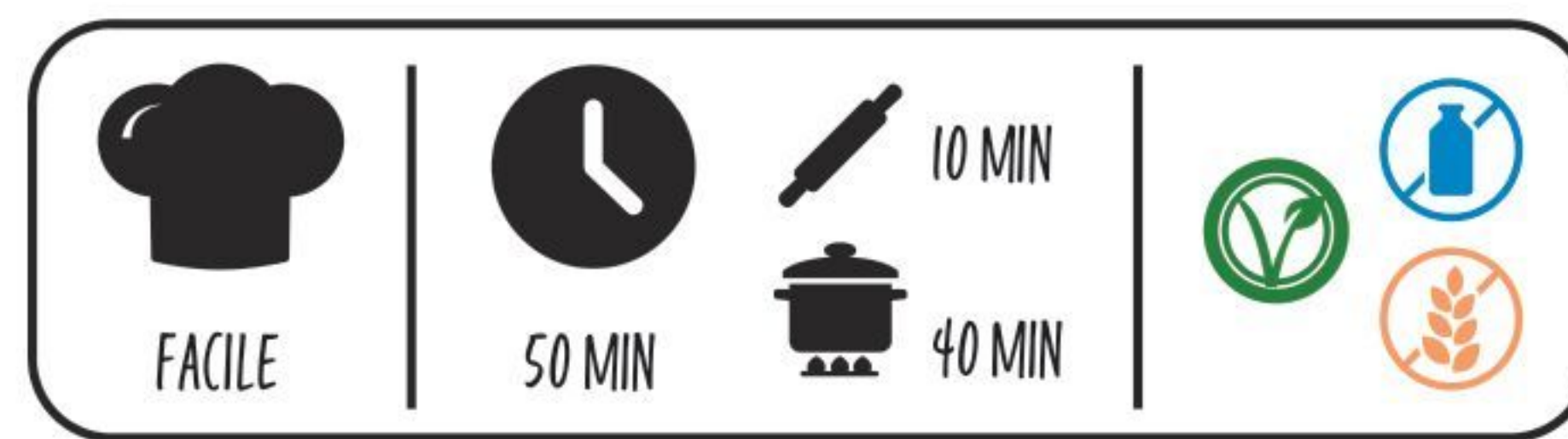
Rispetto a un normale yogurt bianco, lo yogurt greco, oltre a non contenere lattosio, ha meno sodio, meno zuccheri e più proteine. Il maggior apporto calorico conferisce a questo alimento un buon potere saziante

Vellutata
di carciofi, menta e piselli

FACILE | 50 MIN | 10 MIN | 40 MIN

ingredienti per 4 persone

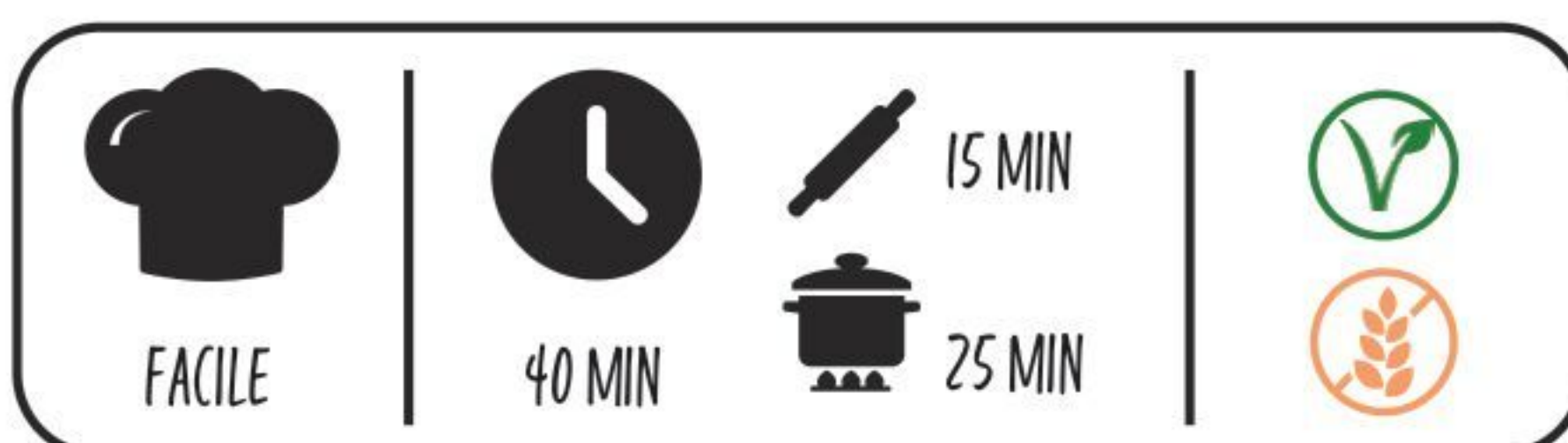
carciofi puliti **4**
piselli surgelati **250 g**
patata **1**
porro **1**
brodo vegetale **1,5 l**
fogliolne di menta fresca
olio E.V.O.
sale e pepe

Versate un filo d'olio in una casseruola e fate rosolare il porro tagliato fine, aggiungete poi i carciofi in pezzi e la patata, pelata e tagliata a cubetti.
Fate soffriggere le verdure per qualche minuto, mescolando per evitare che si attacchino al fondo della pentola e aggiungendo il brodo vegetale. Lasciate cuocere a fuoco vivace per almeno 20 minuti. Aggiungete i piselli ancora surgelati e continuate la cottura per altri 15 minuti. Aggiungete le foglie di menta.
Frullate il composto con un robot a immersione e filtrate con un colino la vellutata ottenuta. Aggiustate di sale, olio e pepe a piacere.
Impiattate la vellutata calda e decorate con foglie di menta e un filo d'olio.

Vignarola
con mozzarella

FACILE | 40 MIN | 15 MIN | 25 MIN

ingredienti per 4 persone

carciofi mammole **400 g**
fave surgelate **200 g**
pisellini surgelati **200 g**
lattuga romana **1**
cipollotti freschi **2**
peperoncino fresco **1**
vino bianco secco **70 ml**
olio E.V.O.
sale
mozzarella o burrata
basilico

Sciacquate e tagliate a strisce la lattuga romana e tenetela da parte.
Pulite i carciofi (come indicato dalla nota a pagina 59) e tagliatelo a fettine sottili.
Tagliate la parte bianca dei cipollotti prima a metà e poi a julienne, e tagliate a rondelle anche il peperoncino.
Versate un filo d'olio in un tegame, lasciatelo scaldare e aggiungete i cipollotti, unite anche il peperoncino, poi lasciate appassire a fiamma moderata per alcuni minuti. Unite i carciofi non appena il cipollotto sarà ben dorato e alzate leggermente la fiamma. Unite le fave, mescolate e dopo un paio di minuti aggiungete anche i piselli e dopo alcuni minuti unite la lattuga romana.
Sfumate con il vino bianco, attendete che la parte alcolica sia completamente evaporata e coprite con un coperchio. Lasciate cuocere per almeno 10 minuti, poi togliete il coperchio, regolate di sale e ultimate la cottura per altri 5 minuti.
Spegnete il fuoco, aggiungete un filo d'olio, guarnite con delle fogliolne di basilico e servite la vignarola, se volete con una mozzarella o una burrata.

La ricetta tradizionale della vignarola alla romana prevede tutte le primizie di primavera, tra cui fave e piselli freschi, carciofi e lattuga romana, cipollotti, menta, guanciale e pecorino romano

di Daniela Di Matteo
Il blog: fioriefoglie.tgcom24.it

NUOVI TREND: L'ORTO ACQUAPONICO

Coltivare gli ortaggi fuori suolo utilizzando, per annaffiarli, acqua dove vivono i pesci, è vantaggioso da molti punti di vista: maggiore velocità di crescita per le piante nutrite dagli scarti dei pesci, risparmio energetico ed idrico, zero pesticidi, minor impatto ambientale, minore fatica fisica... e tutto il piacere di prendersi cura di piante e di animali socievoli come i carassi. Pesci rossi e carpe Koi sono infatti le specie più utilizzate per l'orto acquaponico. Ma come funziona esattamente, questa tecnica? Ed è produttiva?

ORTO E... PESCI

L'orto acquaponico in genere si realizza in serra, a temperatura costante, organizzando la crescita di pomodori e insalate in contenitori (detti "letti di crescita" o *growbeds*) colmi di argilla espansa o fibra di cocco al cui interno transita l'acqua che, spinta da una pompa e biofiltrata dai batteri, arriva in vasche dove vengono allevati i pesci. Dalla vasca dei pesci l'acqua poi torna ai *growbeds*, irrigando le radici degli ortaggi, in un circuito circolare chiuso. In molti paesi tropicali, come fonte di guadagno, al raccolto delle verdure si unisce il consumo o la vendita dei pesci (Tilapia o persino gamberi d'acqua dolce). Inoltre la serra acquaponica può diventare completamente *off-the-grid* (autosufficiente e autoalimentata) grazie all'utilizzo di pannelli solari per l'elettricità, e grondaie e cisterne di raccolta per l'acqua piovana.

ACQUAPONICA IN CASA E... AL SUPER

La carta vincente di questa tecnica è che un piccolo impianto acquaponico può essere realizzato anche in versione casalinga, con costi assolutamente economici utilizzando acquari, vasche di risulta e tubi di pvc. La conoscenza del metodo si acquisisce sul campo: l'attenzione maggiore va posta alle sostanze presenti nella soluzione circolante, che devono essere ideali per piante e animali. A testimoniarne il successo, negli ultimi anni stanno nascendo realtà professionali di produzione e, al supermercato, al banco del fresco, già si cominciano a trovare pomodori acquaponici (o addirittura il pesto acquaponico), portati a frutto proprio con questo metodo.

ASSO NELLA MANICA? NIENTE PESTICIDI

Uno degli aspetti che intrigano di più dell'acquaponica è il fatto che non possono essere usati pesticidi né fertilizzanti. Del resto la necessità di utilizzare fitofarmaci è scarsa, poiché senza terra, in ambiente chiuso, l'incidenza di malattie e la presenza di parassiti delle piante si riducono considerevolmente.

PRO E CONTRO

La forza dell'orto acquaponico è che unisce 2 passioni: l'amore per le piante e quello per gli acquari. È inoltre un mondo nuovo che attira le giovani generazioni, meno intrigate dall'orto in terra. I contro: non tutti gli ortaggi si adattano a questo metodo di coltivazione, e va verificato come incide sul sapore degli ortaggi più ricercati.

Se dovete far raffreddare la besciamella, appena è pronta versatela in una ciotola e copritela con la pellicola a contatto: dovete farla aderire perfettamente alla superficie in modo che non si formi umidità e che la superficie non si secchi

CLASSICA con Brio
La parmigiana

Cinque libere interpretazioni curiose per un piatto della tradizione italiana

Parmigiana di Asparagi

FACILE | 100 MIN | 40 MIN | 60 MIN

ingredienti per 4 persone

asparagi **800 g** - besciamella **300 g** - prosciutto cotto **150 g** - Parmigiano Reggiano **100 g** - sale

per la besciamella

latte **300 ml** - farina **30 g** - burro **30** - noce moscata - sale - pepe

Per la besciamella

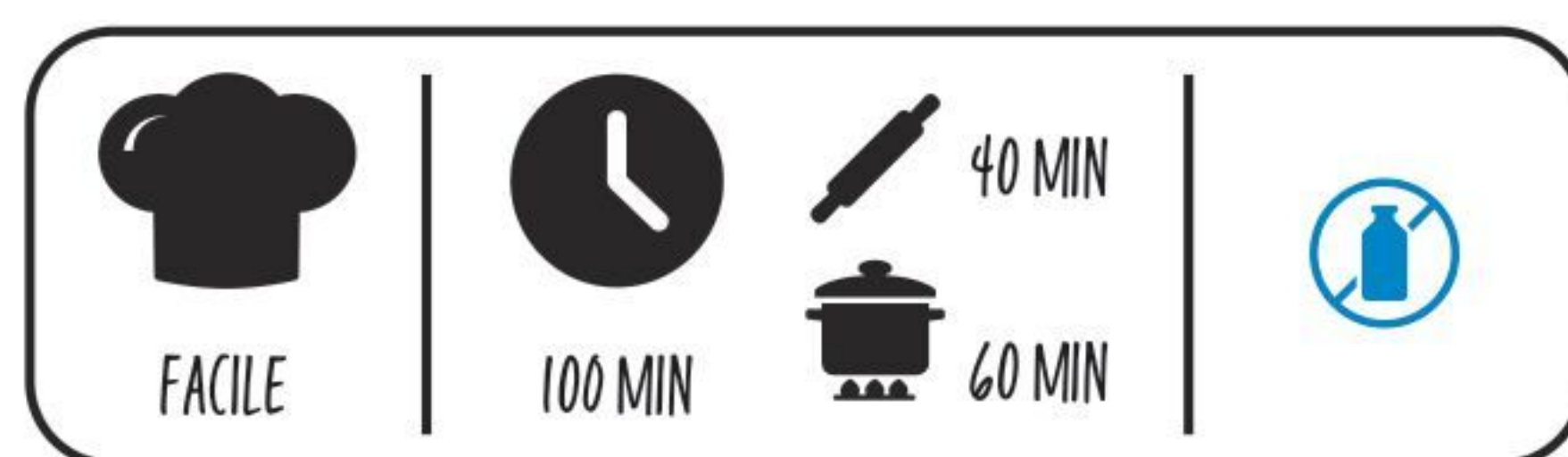
Sciogliete il burro in un pentolino, aggiungete lentamente la farina mescolando per non formare i grumi e cuocete per 2 minuti circa, quando inizierà a dorare versate il latte continuando a mescolare. Abbassate il fuoco e fate cuocere per 10 minuti circa continuando a mescolare. Unite una grattata di noce moscata, il sale e, se gradite, il pepe.

Per la parmigiana

Lavate gli asparagi sotto l'acqua corrente, puliteli e tagliate la parte dura del gambo.
Cuocete gli asparagi in piedi lasciando le punte fuori dall'acqua e cuoceteli per circa 20 minuti fino a che risulteranno morbidi. Scolateli e asciugateli bene.
Stendete uno strato di besciamella sul fondo di una pirofila e create uno strato di asparagi disponendoli uno vicino all'altro. Cospargete gli asparagi con Parmigiano Reggiano grattugiato, uno strato di prosciutto cotto e uno di besciamella.
Cuocete la parmigiana di asparagi in forno preriscaldato ventilato a 180/200°C per 35 minuti circa o fino a quando si sarà formata una crosticina dorata in superficie.
Sfornate la parmigiana di asparagi e fatela intiepidire prima di servirla.

Per evitare di cuocere troppo gli asparagi, bisogna variare il tempo di cottura in base alla loro dimensione. Un'alternativa rapida è cuocerli 3 o 4 minuti nel forno microonde

Parmigiana *di Cardi*

FACILE | 100 MIN | 40 MIN | 60 MIN

ingredienti per 4 persone

cardi **1 Kg** - vitello macinato **200 g** - maiale macinato **200 g** - acqua o brodo vegetale q.b. - sedano 50 **g -** carote **50 g** - uova **4** - farina 00 **250 g** - olio E.V.O. **40** g - olio di semi di arachide **500** ml - Parmigiano Reggiano grattugiato **150 g** - sale e pepe

Soffriggete carota, sedano e cipolla con un filo d'olio. Unite le carni, scottate per qualche minuto, aggiungete acqua o brodo vegetale, sale, pepe e cuocete per 30 minuti a fiamma media.
Preparate i cardi: puliteli eliminando prima le coste più esterne e poi i filamenti aiutandovi con un pelapatate.Tagliate i cardi in pezzi regolari per una cottura uniforme, ma prima di cuocerli immergeteli in acqua fredda e succo di limone per evitare che anneriscano. Scolateli e lessateli per 2 minuti in acqua bollente salata, poi lasciateli sgocciolare e raffreddare.
Sbattete le uova con un pizzico di sale e di pepe. Infarinate i cardi e passateli nelle uova.
Friggetene pochi alla volta in olio di semi bollente per 5 minuti, o fino a quando non saranno dorati in superficie. Fateli scolare su carta assorbente così da assorbire l'olio in eccesso.
Cospargete il fondo di una pirofila con il sugo bianco e poi disponete i cardi fritti uno vicino all'altro.
Copriteli con altro sugo e cospargete con il Parmigiano Reggiano grattugiato e proseguite così, fino a esaurire tutti gli ingredienti.
Spolverizzate la superficie con il Parmigiano Reggiano grattugiato e cuocete in forno preriscaldato a 180°C per 25 minuti in modalità statica. Cuocete per altri 5 minuti in modalità grill per ottenere la crosticina in superficie e servite la parmigiana di cardi ancora calda.

Parmigiana *di Peperoni*

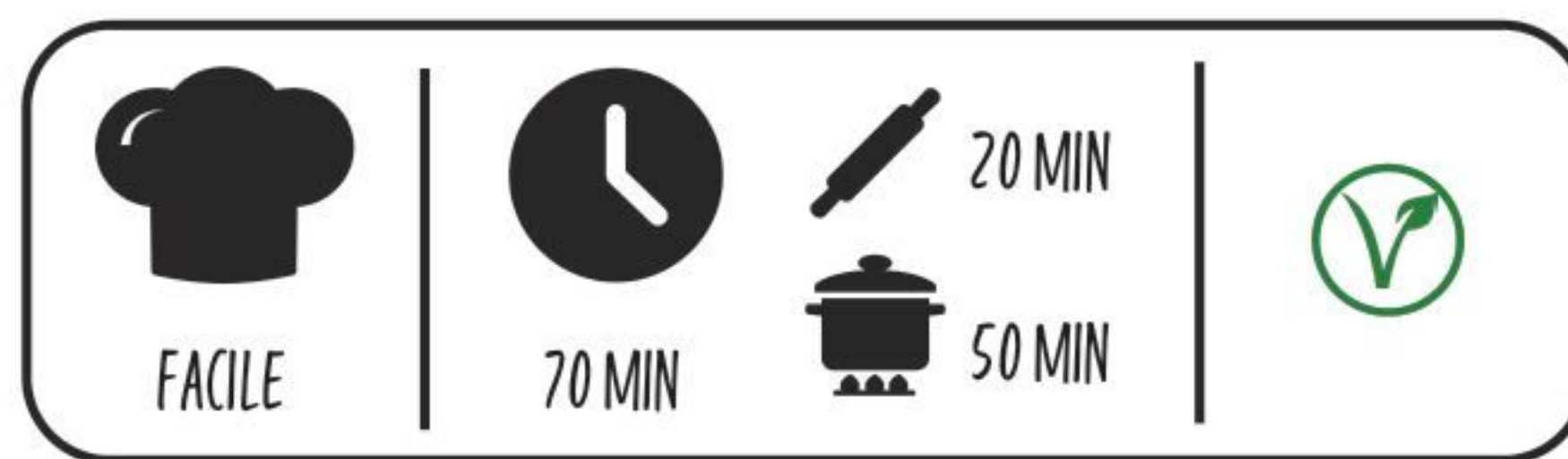
FACILE | 75 MIN | 40 MIN | 35 MIN

ingredienti per 4 persone

peperoni rossi **3 g** - pancetta tesa a fettine **100 g** - scamorza **200 g** - uova **2** - Parmigiano Reggiano grattugiato **20 g** - pangrattato **20 g** - olio E.V.O. - sale e pepe

Lavate i peperoni, asciugateli e arrostiteli interi su una piastra da cucina. Girateli di tanto in tanto in modo da cuocere uniformemente. Copriteli con un coperchio per 15 minuti circa, grazie all'umidità creata sarà più facile spellarli.
Pulite i peperoni tagliando via il picciolo, privateli dei semi e dei filamenti bianchi e spellateli passandoli sotto l'acqua corrente.
Versate un filo d'olio in una teglia da forno e disponete uno strato di peperoni, adagiate sui peperoni la pancetta e la scamorza tagliata a fette sottili e spolverizzate il tutto con pangrattato e Parmigiano Reggiano. Proseguite a creare strati fino a terminare tutti gli ingredienti.
Adagiate sulla superficie qualche peperone tagliato a rondelle, spolverizzate la parmigiana con pangrattato e Parmigiano Reggiano grattugiato, versate un filo d'olio e infornate a 200°C per 20 minuti circa, azionando il grill per gli ultimi minuti di cottura.
Lasciate raffreddare la parmigiana di peperoni prima di tagliarla a fette e servire.

Parmigiana di Scarola

FACILE | 70 MIN | 20 MIN | 50 MIN

ingredienti per 4 persone

scarola **1 kg** - polpa di pomodoro **600 g** - scamorza **300 g** - cipolla **1 - basilico -** pecorino stagionato grattugiato **50 g** - Parmigiano Reggiano grattugiato **50 g** - mollica di pane **80 g -** olio E.V.O. - sale e pepe

Mondate la scarola, lavatela e scottatela in acqua bollente salata per 2 minuti; scolatela, lasciatela intiepidire e strizzatela molto bene.
Sbucciate e tritate la cipolla poi fatela appassire in un tegame con l'olio, unitevi la polpa di pomodoro, salate, pepate e cuocete per circa 25 minuti a fiamma media. Spegnete e unite il basilico.
Distribuite sul fondo di una pirofila una cucchiaiata abbondante di sugo di pomodoro, fate uno strato di scarola, cospargete con un po' di formaggi grattugiati, mollica di pane tritata e fettine di scamorza. Ripetete queste operazioni fino a esaurire gli ingredienti.
Terminate la preparazione con abbondante pecorino, un filo d'olio e cuocete il tutto in forno a 180°C per circa 25 minuti.
Lasciate intiepidire la parmigiana di scarola prima di servirla.

Parmigiana di Finocchi

FACILE | 75 MIN | 25MIN | 50MIN

ingredienti per 4 persone

finocchi **1 kg** - besciamella **500 g** - mortadella a fette sottili **100 g** - provola dolce **200 g** - Parmigiano Reggiano grattugiato **50 g** - pangrattato **30 g -** granella di pistacchio **50 g -** sale e pepe

per la besciamella

latte **500 ml** - farina 00 **50 g** - burro **50** - noce moscata - sale e pepe

per la besciamella

Sciogliete il burro in un pentolino, aggiungete lentamente la farina mescolando per non formare i grumi e cuocete per 2 minuti circa, quando inizierà a dorare versate il latte continuando a mescolare. Abbassate il fuoco e fate cuocere per 10 minuti circa continuando a mescolare. Unite una grattata di noce moscata, il sale e, se gradite, il pepe.

per la parmigiana

Lavate, pulite e tagliate a fette i finocchi, lessateli in abbondante acqua salata per circa 10 minuti, scolateli bene e lasciateli intiepidire.
Spalmate la besciamella sul fondo di una pirofila, aggiungete del pangrattato, formate uno strato di finocchi e versate altra besciamella. Aggiungete uno strato di formaggio grattugiato, un po' di granella di pistacchio, le fette di mortadella e le fette di provola dolce.
Formate un altro strato uguale al precedente, coprite tutto con i finocchi rimasti e poi con la besciamella, il formaggio grattugiato e un po' di pangrattato.
Cuocete la parmigiana in forno preriscaldato a 180°/190°C per circa 30 minuti.

RICETTA ILLUSTRATA
Step by Step

I passatelli in brodo

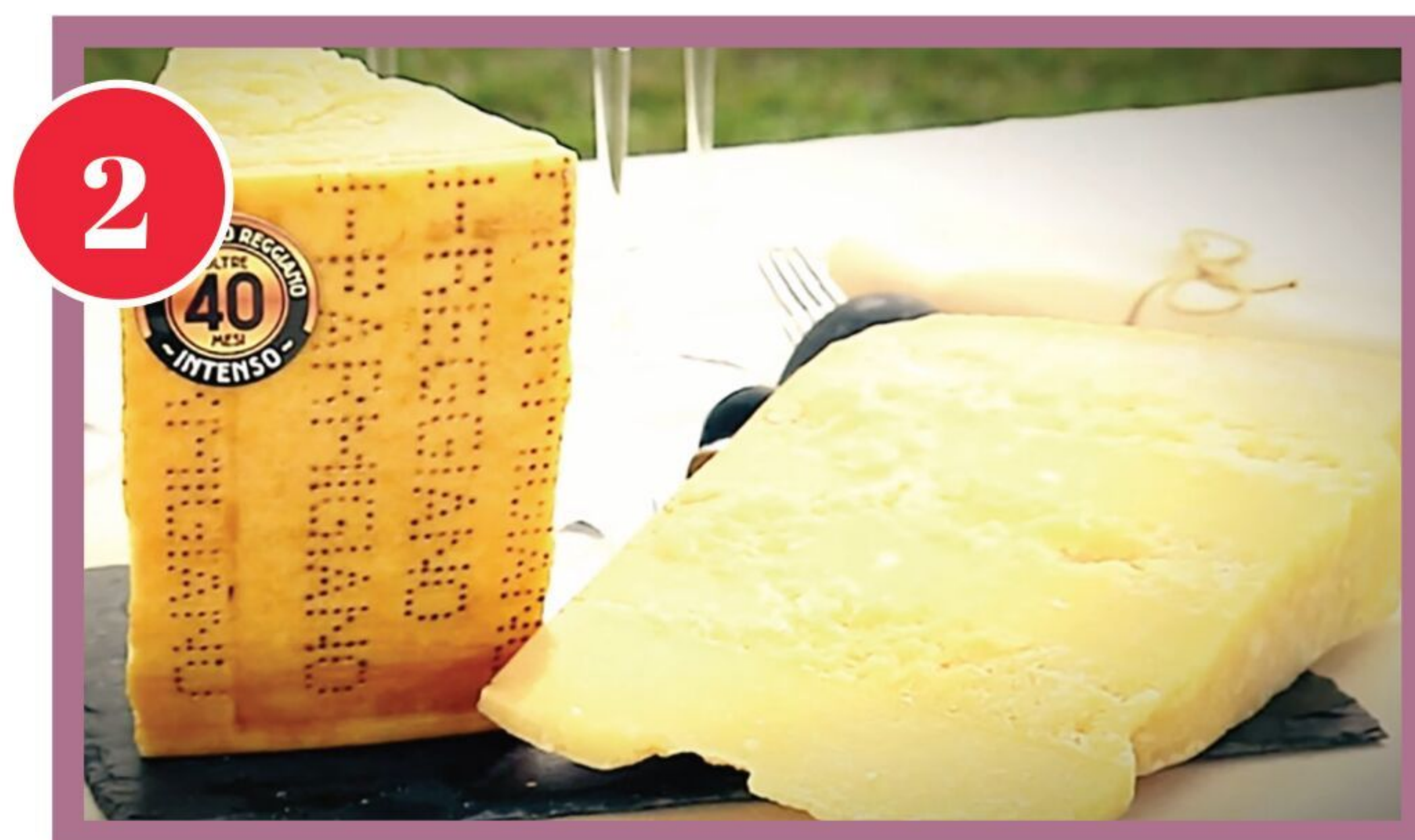
Sono uno dei tipici primi piatti della tradizione gastronomica dell'Emilia Romagna. Realizzati con ingredienti poveri, sono un piatto semplice e veloce ideale per il pranzo della domenica in famiglia e tipico del periodo pasquale. Seguendo la ricetta illustrata del nostro chef Andrea Mainardi, scoprirete come preparare a casa i passatelli in brodo di carne, nella versione con scorza di limone

"PROVATELA ANCHE VOI!"

INIZIAMO

1

Raccogliete in una ciotola il pangrattato, ottenuto da pane fresco tritato grossolanamente.

2

Aggiungete il Parmigiano Reggiano, meglio ancora se molto stagionato.

3

Unite nella stessa ciotola anche le uova.

MEDIA

17 MIN + 30 MIN DI RIPOSO

15 MIN

2 MIN + 30 MIN DI RIPOSO

INGREDIENTI

pangrattato **200 g**
Parmigiano Reggiano stagionato **200 g**
uova **4**
brodo di carne **2 l**
noce moscata
scorza di **1 limone**

4

Aggiungete noce moscata e scorza di limone e iniziate ad amalgamare con un cucchiaio.

5

Impastate a mano fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungete altro pangrattato qualora l'impasto fosse troppo tenero, se troppo duro invece diluite con un po' di brodo. Avvolgete il tutto nella pellicola alimentare e fate raffreddare in frigorifero per almeno 30 minuti, fino a quando sarà compatto.

7

Trasferite l'impasto nello schiacciapatate, poco per volta.

Tradizionalmente legato alla ricetta popolare il cosiddetto "ferro per i passatelli", uno strumento apposito per realizzare questa pietanza, oggi sostituito dallo schiacciapatate

CONTINUA...

8

Schiacciate con una certa forza per realizzare i passatelli. Dovrete ottenere dei passatelli di circa 4 cm.

IL BRODO

9

Scaldate il brodo che non deve bollire, ma sobbollire, per evitare che i passatelli si frantumino.

10

Aiutandovi con un coltello schiacciate i passatelli direttamente sulla casseruola con il brodo. I passatelli in brodo saranno pronti quando verranno a galla, ci vorrà anche meno di un minuto.

TRUCCHI PER REALIZZARE IL BRODO

Il segreto del brodo di carne è che non deve mai bollire ma borbottare e, una volta spento il fornello, vanno eliminate verdure, carne e ossa per evitare che la carne continui a cuocere disfandosi, e che il brodo diventi troppo saporito. Se è possibile, lascia raffreddare il brodo, e mettilo a riposare in luogo fresco riparato o in frigorifero. Il brodo si può conservare in frigorifero per 2-3 giorni o congelato per utilizzi successivi.

11

Estraete i passatelli con la schiumaiola, trasferiteli nella zuppiera e copriteli con il brodo.

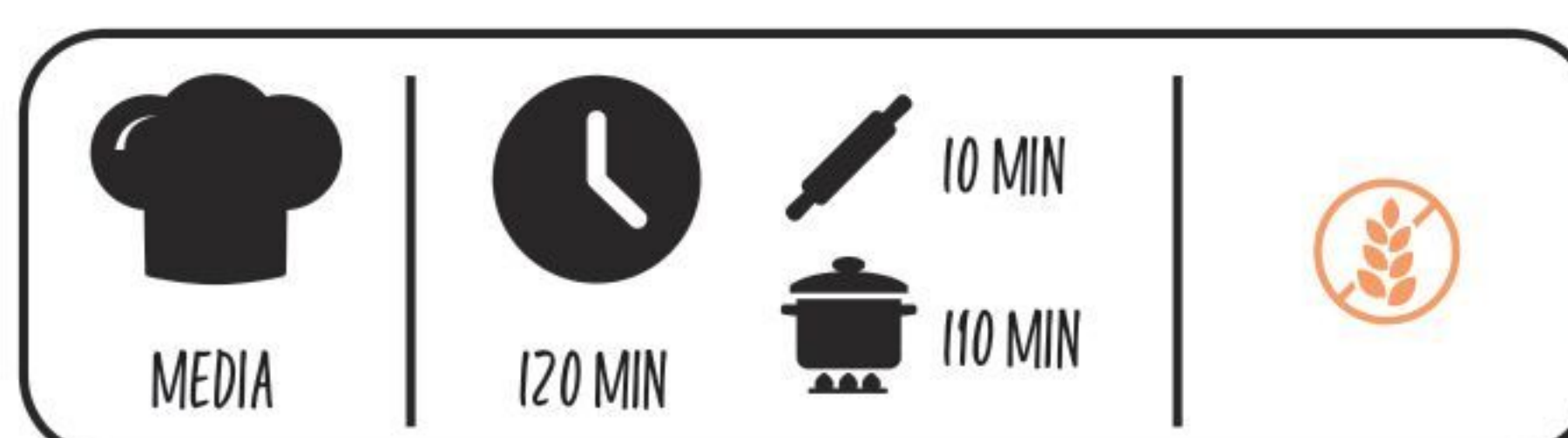
12

Spolverateli di abbondante Parmigiano Reggiano e serviteli subito ben caldi.

Tecniche in cucina

Filetto di maiale SOTTOVUOTO A BASSA TEMPERATURA

Cuocere gli alimenti sottovuoto in acqua a temperatura costante e non in ebollizione è l'ideale per chi fa della cucina sana uno stile di vita, vista l'assenza di grassi nel processo di cottura. Dopo avervi suggerito come utilizzare la bassa cottura per cuocere il tuorlo d'uovo, ecco come sfruttare la tecnica e i suoi benefici con il filetto di maiale

MEDIA | 120 MIN | 10 MIN | 110 MIN

ingredienti per 4 persone

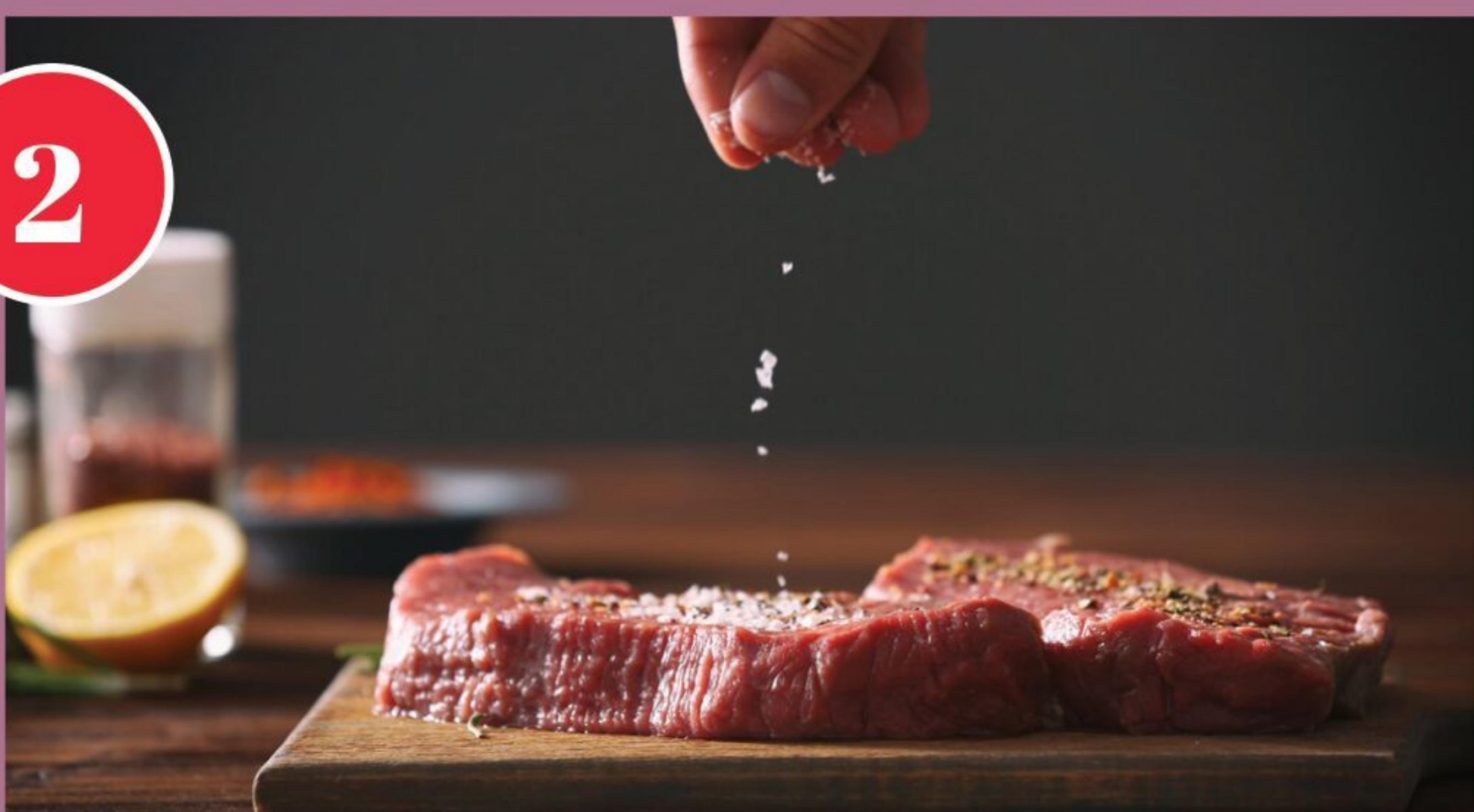
filetto di maiale **800 g**
aglio **1 spicchio**
burro q.b.
cipolla **½**
vino bianco **½ bicchiere**
rosmarino
olio E.V.O.
noce moscata
sale e pepe

Attrezzatura necessaria: roner - macchina per sottovuoto - sacchetti per la cottura sottovuoto - pellicola alimentare - recipiente adatto (va benissimo per cominciare una pentola per la pasta con un diametro di 24 mm ed un'altezza di 18 mm o più)

Nelle prossime pagine approfondiamo il metodo di cottura a bassa temperatura consigliandovi diversi roner

1

Sbucciate e schiacciate lo spicchio d'aglio e fatelo soffriggere in una padella con 2 cucchiai d'olio. Toglie- te l'aglio e fate raffreddare.

2

Adagiate il filetto di maiale su un tagliere, massaggia- telo con l'olio aromatizzato all'aglio e spolveratelo su tutti i lati con sale, pepe e rosmarino.

3

Riempite una pentola con acqua, infilate il roner nella pentola e fissatelo, stando attenti a rispettare il livello dell'acqua come indicato dalle tacche presenti sul roner. Impostate la temperatura a 60°C e il tempo di 1 ora e 40 minuti. Raggiunti i 60°C, infilate il sacchetto con il filetto nell'acqua e fate in modo che sia completamente coperto. Coprite la pentola con della pellicola alimentare e lasciate cuocere per il tempo impostato.

4

Spegnete il roner una volta trascorso il tempo di cottura, estraete la busta dalla pentola e immergetela in acqua fredda per farla raffreddare. Tagliate la busta e raccogliete il succo della carne in una terrina. Prelevate il filetto, ponetelo su un tagliere e asciugatelo con carta assorbente.

5

Fate soffriggere in una padella antiaderente una noce di burro e la cipolla tritata, versate il filetto e fatelo rosolare per un minuto su entrambi i lati. Togliete la carne dalla padella e mettetela da parte al coperto. Aggiungete alla cipolla stufata il succo del filetto che avevate messo da parte, il vino, un cucchiaio di olio, un pizzico di noce moscata, regolate di sale e fate restringere a fuoco medio. Tagliate il filetto di maiale a fette e conditele con il sughetto.

la variante:

Al forno

Ungete la carne con l'olio, massaggiatela con pepe e un trito di salvia e adagiatela in una pirofila. Cuocete il filetto di maiale in forno pre-riscaldato a 180°C per 10 minuti, quindi giratelo, bagnatelo con del vino bianco e continuate la cottura per 40 minuti.

Gli indispensabili

PER CUCINARE SENZA STRESS
KEAWEO Sous Vide è un roner per la cottura a bassa temperatura per alimenti sottovuoto semplice e preciso: il pannello di controllo LCD è a temperatura controllata da 25 a 95 , con buona stabilità della temperatura, un controllo preciso del tempo (0-99 h) e funzione di temperatura costante.

RESISTENTI E MULTIUSO
I sacchetti per sottovuoto KitchenBoss sono l'ideale per la cottura a bassa temperatura: possono sopportare infatti un intervallo di temperatura da -30 a 105 . Dotati di una nuova scatola che elimina il bisogno di forbici, possono essere riscaldati, congelati, riutilizzati, lavati in lavastoviglie. Sono inoltre utilizzabili con tutti i tipi di macchine per il sottovuoto di alimenti.

PRATICO E PRECISISSIMO
Ariete 180 B-Taste Sous Vide è un roner per la cottura a bassa temperatura che grazie al controllo elettronico preciso e puntuale della temperatura riesce a mantenere costante il livello di cottura garantendo così la perfetta preparazione dell'alimento. Viene fornito con macchina e pompetta per il sottovuoto, tre sacchetti riutilizzabili e ricettario.

PER IL SOTTOVUOTO
CalmDo CD-V001 è lo strumento per il sottovuoto degli alimenti che grazie alla tecnologia intelligente rileva automaticamente il grado del sottovuoto nei sacchetti per garantire una tenuta ermetica. L'operazione è molto semplice, è sufficiente posizionare il sacchetto del sottovuoto e poi premere il pulsante sul coperchio per selezionare una modalità, la macchina inizierà automaticamente ad aspirare.

Vantaggi e benefici della cottura a bassa temperatura

- ✔ GRANDE PRATICITÀ E MAGGIORE IGIENE
- ✔ GLI ALIMENTI SI POSSONO PREPARARE PER TEMPO E POI LASCIARLI NELLA BUSTA SOTTOVUOTO IN FRIGORIFERO O ADDIRITTURA NEL FREEZER PER RIGENERARLI SUBITO PRIMA DELL'USO
- ✔ GLI ALIMENTI VENGONO PASTORIZZATI SEGUENDO TABELLE DI TEMPO PRECISE CHE CONSENTONO DI ABBATTERE PRESSOCHÉ TUTTE LE CARICHE VIRALI PIÙ PERICOLOSE
- ✔ LE BUSTE SIGILLATE IMPEDISCONO ANCHE CONTAMINAZIONI PASSIVE
- ✔ NON SI SBAGLIA PIÙ UNA COTTURA, BASTA SEGUIRE LA RICETTA
- ✔ LE CARNI RISULTANO MORBIDE, TENERE, SUCCOSE, LE VERDURE MANTENGONO INTATTI GLI ELEMENTI IMPORTANTI PER IL GUSTO E LA NUTRIZIONE
- ✔ SI CUCINA SENZA ODORI
- ✔ SI IMPOSTA LA TEMPERATURA DEL RONER, IL TEMPO DI COTTURA (DA POCHI MINUTI A DECINE DI ORE PER LE CARNI PIÙ OSTICHE) E CI SI DIMENTICA DELLA CUCINA
- ✔ I CONSUMI SONO RIDOTTISSIMI

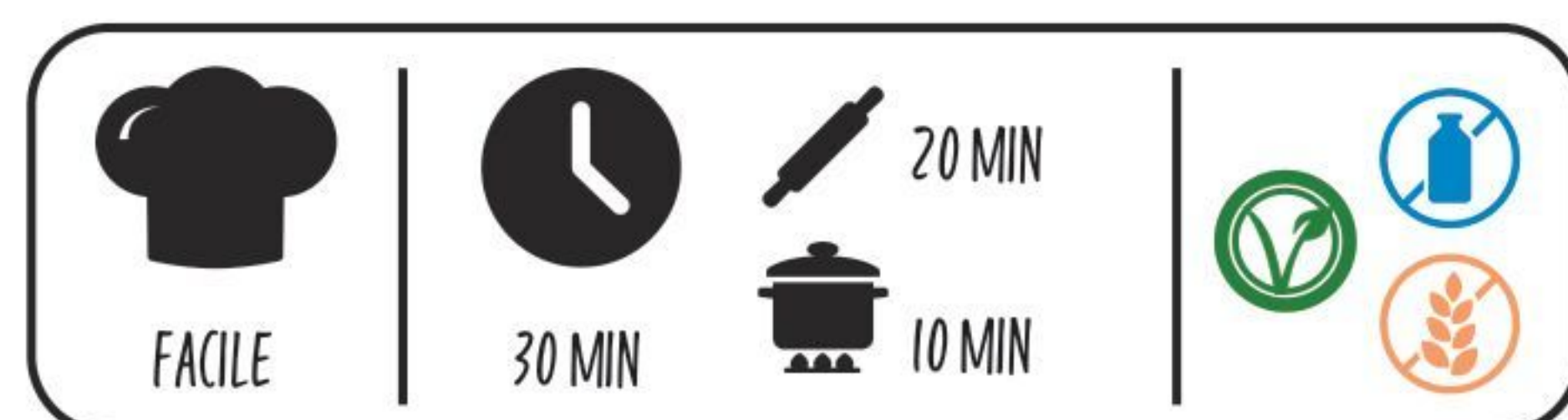
MENU A 15 EURO

+gusto -spesa

UN PRIMO PIATTO DELLA TRADIZIONE MEDITERRANEA, INSALATE GUSTOSE E RICCHE DI VITAMINE E UN DOLCE AL CUCCHIAIO IRRESISTIBILE. IL PASTO COMPLETO AMICO DEL SALVADANAIO

Arance condite

FACILE | 30 MIN | 20 MIN | 10 MIN

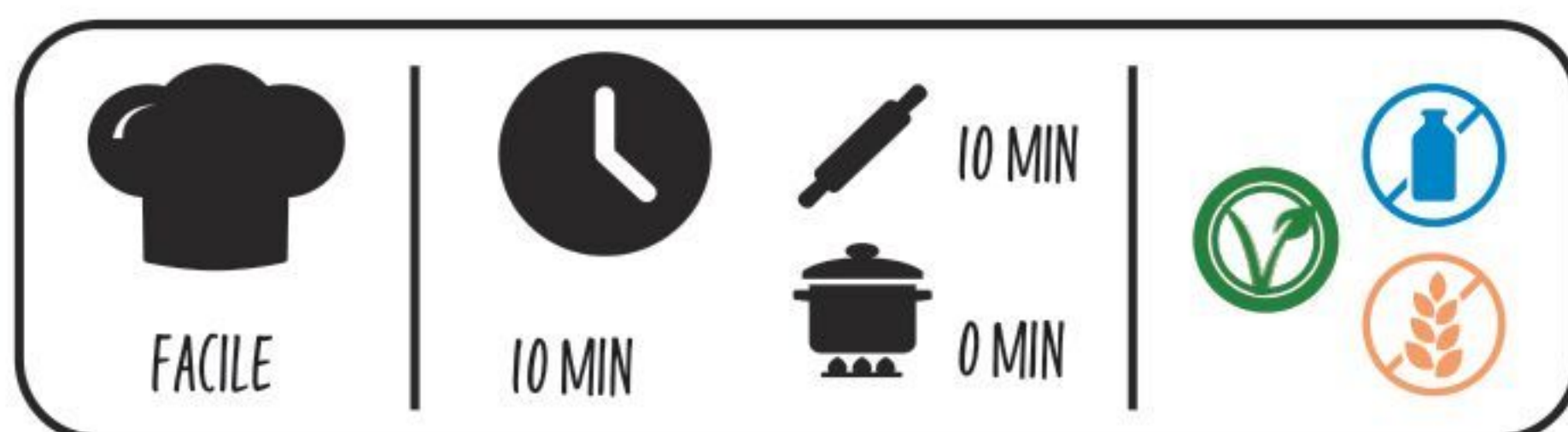
€ 4,00

ingredienti per 4 persone

arance **4** - finocchi **1/2** - cipolla di Tropea **1/2** - olive nere - olio E.V.O. - prezzemolo - sale e pepe

Lavate bene le arance, sbucciatele eliminando anche i filamenti bianchi, poi tagliatele in spicchi e riponeteli in una ciotola.
Pulite sia la cipolla che il finocchio e affettateli finemente. Private le olive del nocciolo. In una ciotola a parte sbattete con una forchetta l'olio, il sale e il pepe creando un'emulsione.
Unite le olive, la cipolla e il finocchio alle arance, quindi condite con l'emulsione e lasciate riposare l'insalata per 10 minuti prima di servirla, guarnendola con del prezzemolo a piacere.

Insalata di rucola, pere e noci

FACILE | 10 MIN | 10 MIN | 0 MIN

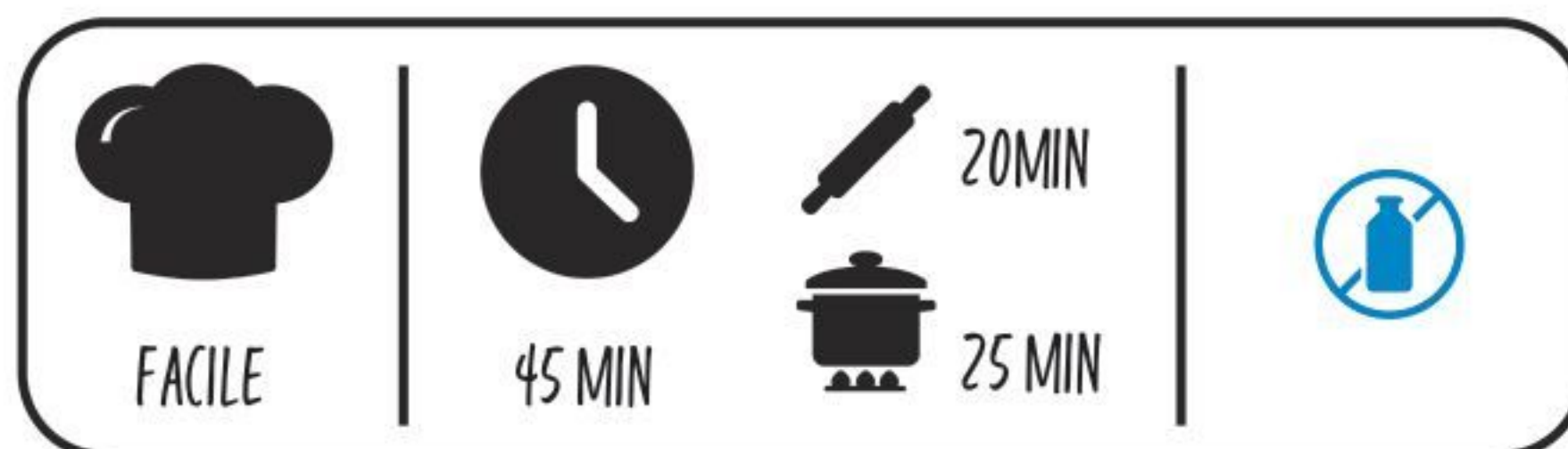
€ 3,00

ingredienti per 4 persone

rucola **150 g** - pere Williams **2** - gherigli di noci **50 g** - olio E.V.O. - aceto - sale

Sciaquate bene la rucola, fatela asciugare e versatela in un'insalatiera. Lavate le pere, tagliatele in spicchi e privatele della buccia e del torsolo.
Sgusciate le noci, tritatele grossolanamente e versatele nell'insalatiera con la rucola assieme agli spicchi di pera. Mescolate e condite con olio, sale e aceto.

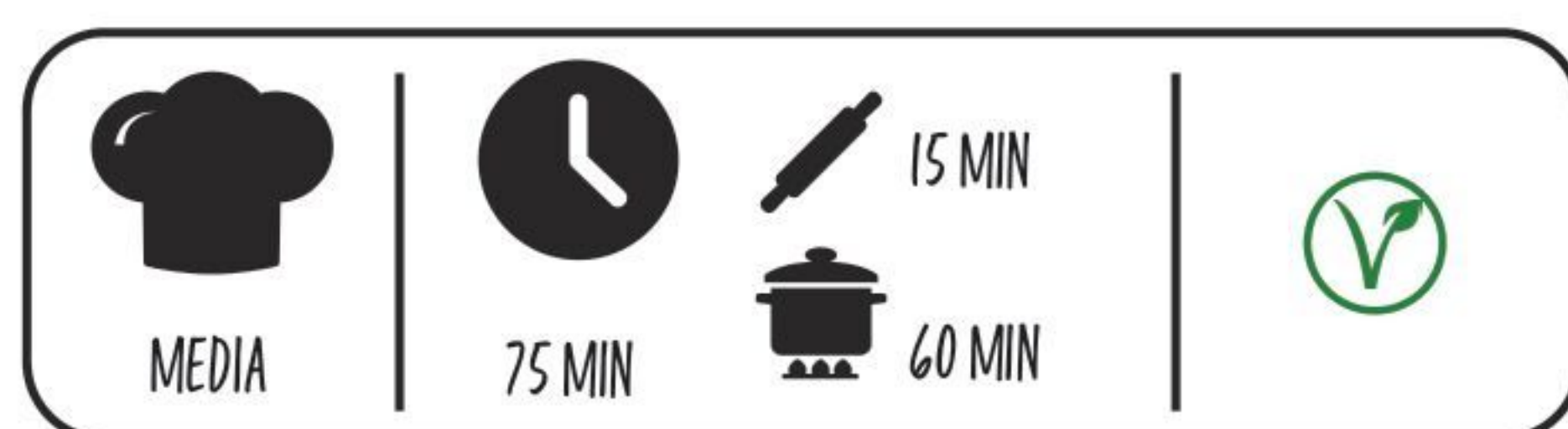
Spaghetti
alla puttanesca

FACILE | 45 MIN | 20 MIN | 25 MIN

€ 5,00

ingredienti per 4 persone
pasta tipo spaghetti **320 g** - Pomodori per salsa **500 g** - olive nere di Gaeta **100 g** - capperi sotto sale **1 cucchiaio** - acciughe sotto sale **4** - aglio **2 spicchi** - peperoncino piccante - concentrato di pomodoro **1 cucchiaio** - prezzemolo - olio E.V.O. - sale

Snocciolate le olive, dissalate le acciughe sotto l'acqua corrente e diliscatele. Sciacquate i capperi per eliminare il sale in eccesso. Lavate i pomodori, pelateli privandoli dei semi e tritateli grossolanamente. Tagliate a fettine il peperoncino e lavate e tritate il prezzemolo.
Schiacciate l'aglio e fatelo rosolare in una padella con l'olio e il peperoncino. Togliete l'aglio quando sarà dorato, aggiungete le acciughe facendole sciogliere, aggiungete poi i pomodori e mescolate. Versate il concentrato di pomodoro e lasciate cuocere per 5 minuti.
Unite le olive e i capperi, regolate con un pizzico di sale e fate cuocere per 10 minuti a fuoco moderato. Portate a ebollizione l'acqua in una casseruola e cuocete gli spaghetti al dente. Scolate la pasta direttamente nella padella del sugo, aggiungete il prezzemolo, mantecate e servite in tavola.

Crema
al mascarpone

MEDIA | 75 MIN | 15 MIN | 60 MIN

ingredienti per 4 persone
mascarpone **350 g** - zucchero semolato **100 g** - tuorli **3** - acqua **40 ml**

Versate l'acqua in un pentolino e unite 70 g di zucchero semolato. Portate a bollore e, utilizzando un termometro da cucina, attendete che segni 121°C. Nel frattempo, con una frusta iniziate a montare i tuorli in una ciotola assieme allo zucchero restante. Raggiunti i 121°C, versate a filo lo sciroppo di zucchero nella ciotola dei tuorli continuando a montarli, in modo da pastorizzarli.
Mettete il mascarpone in una ciotola a parte e ammorbiditelo ripassandolo con una spatola. Aggiungete poco alla volta i tuorli montati, mescolando dal basso verso l'alto, ottenendo così una crema densa. Lasciate riposare in frigo per 1 ora prima di servire.

Lasciatevi deliziare da questo gustoso dolce al cucchiaio abbinandolo a fragole e mirtilli oppure spolverandolo con del cacao amaro in polvere

€ 3,00

In Vino Veritas

NERO D'AVOLA

di **Silvio Carini**

È il vitigno che più di ogni altro parla al mondo della sua isola natale. Ma la sua nobiltà di oggi rappresenta il meritato riscatto da un passato da oscuro emigrante: dalla Sicilia, ecco il Nero d'Avola

Chiamato anche Calabrese, probabile deformazione del dialettale *calea Aulisi* (Uva di Avola), il vitigno è probabilmente presente sull'isola (in particolare nella sua zona di origine tra Noto, Eloro e Pachino) dai tempi dei Fenici, ancora prima che giungessero i Greci e dessero impulso alla viticoltura. E proprio con questa ambiguità nel nome, in tempi più recenti, il Nero d'Avola ha fatto fortuna all'estero (Francia su tutti) e al Nord come vino da taglio. Come ricorda Mario Soldati nel suo immortale *Vino al Vino*, una legge di fine Ottocento, finalizzata a beneficiare i grandi latifondisti del Sud, imponeva a tutti i vini del Regno di raggiungere almeno i 10 gradi alcolici, vietando nel contempo l'aggiunta di zuccheri al mosto (pratica enologica definita *chaptalisation* e perfettamente lecita in altri mercati). Se l'obiettivo è quello di raggiungere un elevato contenuto di alcool, l'uva verrà raccolta tardi e alla massima concentrazione di zuccheri, rinunciando ad aromi e acidità e facendo quindi a meno di quasi tutti gli elementi che caratterizzano la personalità e la qualità di un vino. Oggi gli ettari vitati a Nero d'Avola in Sicilia sono poco meno di 15mila (circa il 13% del totale) e il vitigno entra nella composizione di numerose DOC e dell'unica DOCG (il Cerasuolo di Vittoria) dell'isola. Ma dagli anni '80 il Nero d'Avola ha trovato la sua meritata dignità (il Duca Enrico, Duca di Salaparuta, è diventato probabilmente il rosso siciliano più famoso nel mondo) e viene vinificato in purezza da diversi produttori capaci di trarre il meglio da questo vitigno, rendendolo, come merita, un campione per struttura, armonia ed eleganza pronto a confrontarsi a testa alta con il mercato internazionale. Per l'abbinamento, le versioni più affinate di Nero d'Avola possono tranquillamente accompagnare piatti di carne elaborati e intensi, selvaggina, carni alla brace e formaggi anche di buona stagionatura.

♥ **Perfetto con**
Carne rossa alla brace

♥ **Perfetto con**
Brasati, selvaggina e piatti dai sapori intensi

♥ **Perfetto con**
Formaggi di media o lunga stagionatura

NERO D'AVOLA DUCA ENRICO
Sicilia IGT
Tenuta di Suor Marchesa

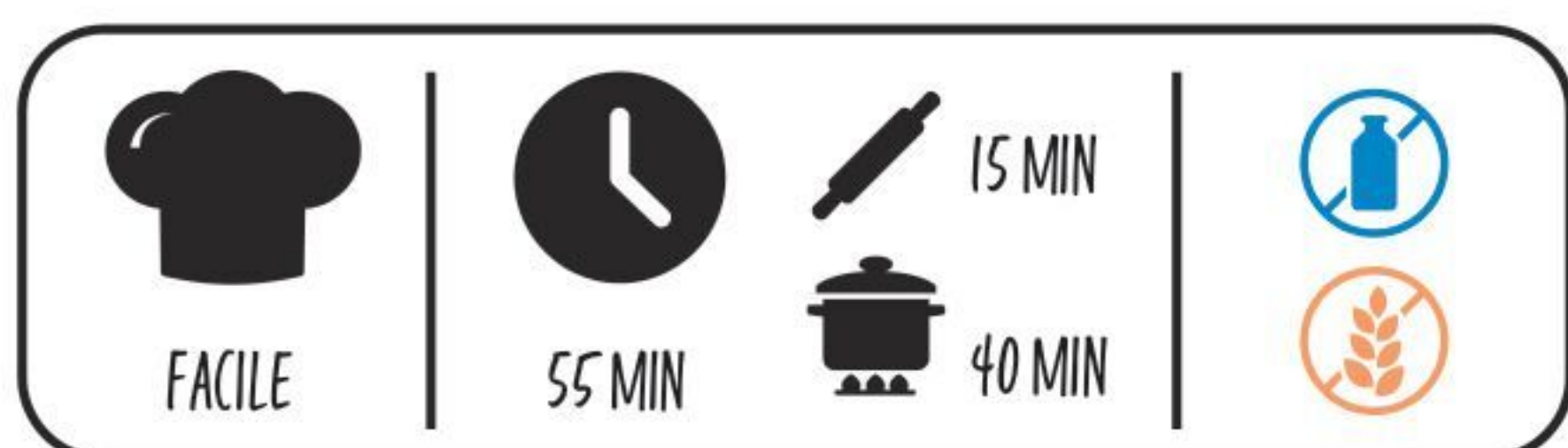
Provenienza: Comune di Butera, Sicilia centromeridionale, zona vocata per allevare il principe dei vitigni siciliani.
Varietà delle uve: Nero d'Avola 100%
Gradazione: da 13,5% a 14,0% in vol.
Tipologia: Vino rosso secco
Colore: rosso rubino con riflessi granato
Caratteristiche organolettiche: il bouquet complesso ricorda frutti maturi, iris e spezie, il sapore è possente, rotondo, con sensazione di legno ed elevata persistenza.
Temperatura di servizio: 16° - 18° C.

Nero d'Avola LU PATRI DOC
Concepito nel 2000 nei sei ettari del Cristo di Campobello, è un vino che offre note balsamiche, erbe aromatiche oltre ai classici profumi fruttati di mora e amarena. Rotondo e morbido, di notevole persistenza gustativa, è un vino complesso, avvolgente e speziato con un sottofondo di liquirizia e tannini eleganti.

DON ANTONIO NERO D'AVOLA DOC SICILIA 2017 RISERVA
Affinato per 12 mesi in *barriques* di rovere francese a cui segue un affinamento in bottiglia di circa 12 mesi, questa versione Riserva ha un sapore pieno, ricco, potente, con tannini morbidi e persistenti. Di colore rubino granato molto intenso, è un vino avvolgente e speziato, con una buona armonia fra note vanigliate e profumi di cappero e di menta, poi cassis e kirsch. Da abbinare con carni rosse e formaggi stagionati.

Hai mai
con il

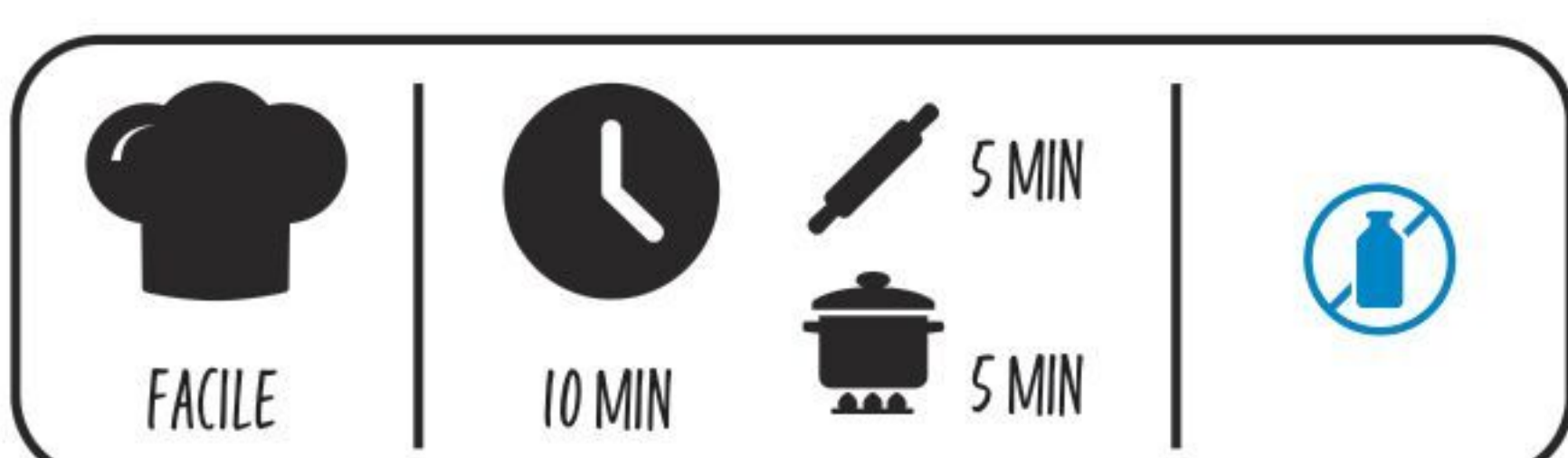
Pollo al latte di cocco e curry

FACILE | 55 MIN | 15 MIN | 40 MIN

ingredienti per 4 persone
petto di pollo **600 g** - latte di cocco **300 ml** - zenzero fresco **20 g** - *curry* dolce **20 g** - peperoncino fresco **2** - lime **1** - zucchero di canna **10 g**

Spellate lo zenzero con un pelapatate. Tritate il peperoncino. Mettete a bollire il latte di cocco in un tegame, regolate di sale e aggiungete pepe rosso e nero, unite il peperoncino (senza semi), lo zucchero di canna e lo zenzero a fette sottili. Grattugiate la scorza di lime non trattato nel tegame e spremetene anche il succo. Mescolate bene e cuocete per 25 minuti.
Tagliate il petto di pollo in cubetti e passateli nella farina. Versate l'olio in un tegame dai bordi bassi, portatelo a temperatura e fate soffriggere aglio e peperoncino, aggiungete il pollo e fatelo rosolare per 2/3 minuti. Aggiungete il *curry* e mescolate bene facendo rosolare per altri 5 minuti.
Bagnate il pollo con il latte di cocco, mescolate bene per 5 minuti facendolo addensare. Lasciate a riposo per 2 minuti e poi servite il pollo al latte di cocco e *curry* con una spolverata di prezzemolo.

Budino al latte di cocco

FACILE | 10 MIN | 5 MIN | 5 MIN

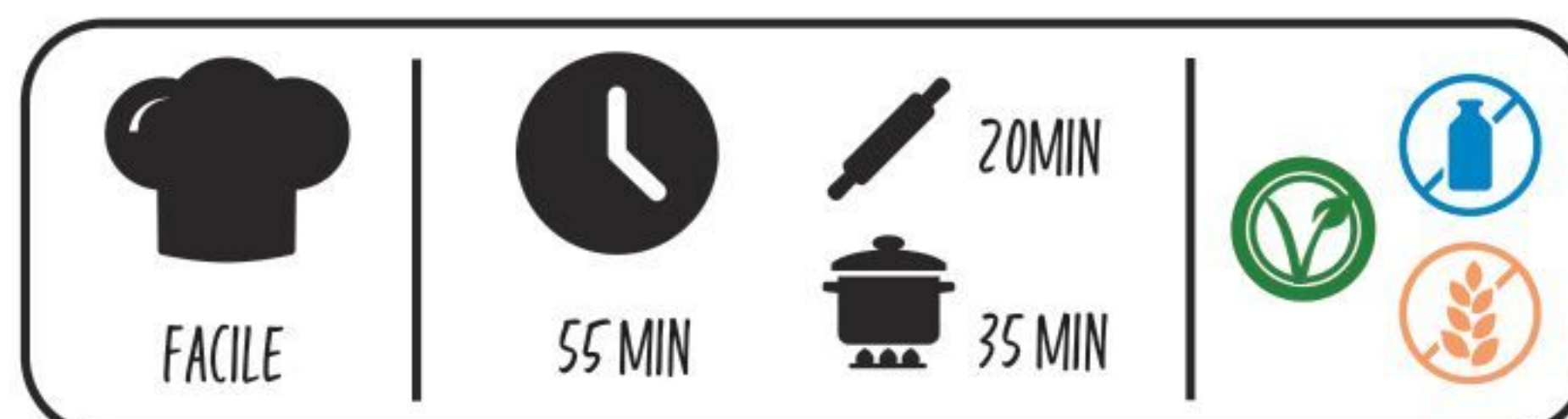
Potete decorare i budini anche con del cacao amaro in polvere oppure con della frutta a piacere

ingredienti per 4 persone
latte di cocco **500 ml** - amido di mais **40 g** - zucchero semolato **100 g** - farina di cocco **30 g** - zucchero a velo q.b. - scaglie di cocco q.b. per decorare

Mettete in un pentolino l'amido di mais mischiato con lo zucchero. Poco alla volta aggiungete il latte di cocco mescolando con una frusta in modo da evitare che si formino dei grumi.
Portate il pentolino sul fornello acceso e cuocete a fuoco moderato per 5-6 minuti continuando sempre a mescolare. Spegnete il fuoco non appena il composto risulterà omogeneo e cremoso, unite la farina di cocco e mescolate per farla sciogliere a caldo. Versate poi il composto in 4 stampini da muffin cosparsi di zucchero a velo.
Lasciate riposare i budini in frigo per almeno 3 ore. Per servirli, capovolgeteli e tirateli fuori dagli stampini adagiandoli su un piatto e decorateli con le scaglie di cocco.

provato
latte di cocco

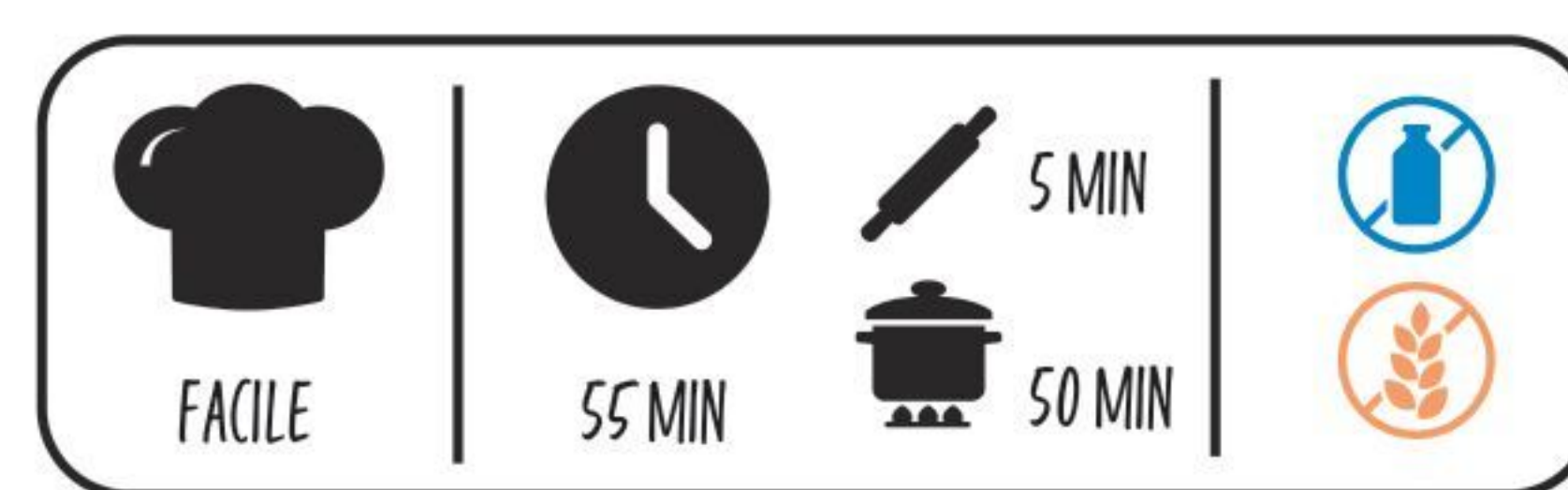
Ingrediente sempre più utilizzato in cucina, il latte di cocco è una perfetta alternativa a prodotti di origine animale e si può usare per ricette sia dolci che salate. Se acquistato in lattina, si può sfruttare anche la parte grassa del cocco, ovvero la crema che si forma naturalmente nella latta separandosi dal liquido, per le preparazioni dove serve una consistenza densa o una panna da montare. Il latte invece può essere adoperato per frullati, vellutate, zuppe dal sapore orientale, per riso al curry, spezzatini di carne o pesce, o nei dolci al posto del classico latte vaccino.

Crema (Dahl) di lenticchie rosse al curry e latte di cocco

FACILE - 55 MIN - 20 MIN - 35 MIN

ingredienti per 4 persone
lenticchie rosse **300 g** - latte di cocco **400 ml** - *curry* **15 g** - aglio **1 spicchio** - cipolla **½** - cumino in polvere **½ cucchiaino** - zenzero fresco **20 g** - curcuma in polvere **½ cucchiaino** - peperoncino **1** - passata di pomodoro **60 ml** - acqua **600 ml** - prezzemolo - olio E.V.O. - sale

Sciacquate le lenticchie sotto l'acqua corrente. Tritate la cipolla e soffriggetela con l'aglio per 3-4 minuti in una padella ben oleata. Togliete l'aglio e aggiungete lo zenzero grattugiato. Fate stufare con due cucchiai d'acqua per altri 2-3 minuti e poi unite il peperoncino tritato (ma senza semi), il curry, il cumino e la curcuma lasciando insaporire, quindi aggiungete la passata di pomodoro, mescolate e cuocete per 5 minuti.
Trasferite il preparato in una tegame capiente. Versate le lenticchie, unite il latte di cocco e mescolate. Aggiungete l'acqua e, una volta portata a bollore, fate cuocere per circa 20 minuti a fuoco medio. Spegnete il fuoco, insaporite con una spolverata di prezzemolo e servite con crostini di pane o riso basmati.

Spezzatino di manzo con curry

FACILE - 55 MIN - 5 MIN - 50 MIN

ingredienti per 4 persone
manzo (noce o fesa) **500 g** - latte di cocco **350 ml** - zenzero fresco **20 g** - *curry* rosso in pasta **2 cucchiai** - aglio **1 spicchio** - peperoncino **1** - acqua **½ bicchiere** - olio E.V.O. - sale

Pelate lo zenzero, tagliatelo a fette e tritatelo su un tagliere assieme allo spicchio d'aglio. Versate l'olio in un tegame dai bordi bassi, portatelo a temperatura e fate soffriggere il trito di zenzero e aglio per 3-4 minuti. Unite il curry, ½ bicchiere d'acqua e amalgamate bene, cuocendo per altri 3-4 minuti.
Aggiungete la fesa di manzo tagliata a piccoli pezzi, regolate di sale e rosolate per 5 minuti. Unite il latte di cocco e cuocete col coperchio per 35-40 minuti, ottenendo un Panang curry con manzo dall'aspetto cremoso. Servitelo con del peperoncino fresco tagliato in pezzi e, se gradite, con del riso basmati.

Il curry in polvere si ottiene dalla macinatura di spezie, mentre la pasta di curry è una miscela di spezie. La pasta di curry rosso ha un sapore intenso ma non troppo piccante

l'Italia in TAVOLA

Involtini di carne

Una maniera alternativa e sfiziosa per gustare la carne, tra ripieni saporiti e spezie dall'aroma inconfondibile. Tre ricette che corrono da Nord a Sud sfrecciando sulla via del gusto

Liguria

Tomaselle

involtini alla genovese

MEDIA - 55 MIN - 30MIN - 25MIN

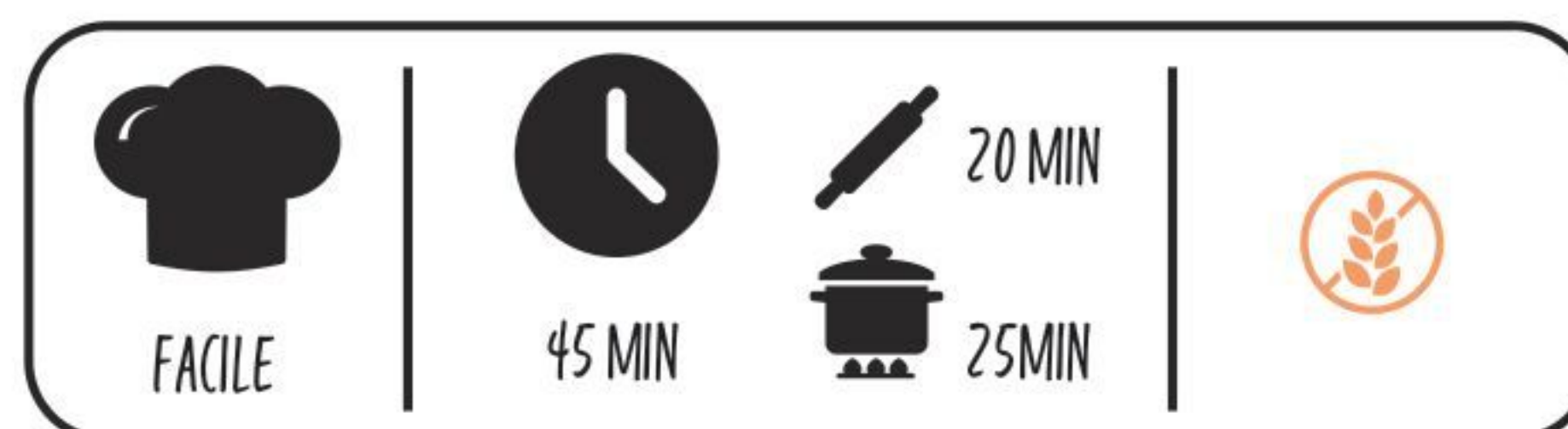
ingredienti per 8 involtini

fesa di vitello **800 g** (8 fette sottili) - punta di vitello **100 g** - magro di vitello **100 g** - funghi secchi **30 g** - uova **1** - burro **50 g** - passata di pomodoro **60 ml** - Parmigiano Reggiano grattugiato **50 g** - pinoli **30 g** - vino bianco **1/2 bicchiere** - brodo di carne pronto **1/2 litro** - mollica di pane q.b. - prezzemolo - maggiorana **4/5 rametti** - chiodi di garofano **2** - noce moscata - olio E.V.O. - acqua - sale e pepe - **strumenti:** stuzzicadenti per chiudere gli involtini

Tagliate in tocchetti la punta di vitello e il magro, e fateli rosolare in una padella con un filo d'olio. Inzuppate la mollica di pane in ½ bicchiere di brodo e strizzatela. Ammollate i funghi in una ciotola con acqua, strizzateli e tritateli, tenendone da parte un cucchiaio. **Togliete** la carne dal fuoco e tritatela finemente. Versatela in una ciotola capiente e unite la mollica, i pinoli spezzettati, i funghi e iniziate ad amalgamare. Aggiungete l'uovo, il parmigiano, il prezzemolo e la maggiorana tritati, la noce moscata e i chiodi di garofano. Mescolate bene fino a ottenere un composto omogeneo e regolate di sale e pepe. **Posizionate** il ripieno su ciascuna fetta di carne, arrotolatela e chiudetela con lo stuzzicadenti. Rosolate le tomaselle in una padella imburrata insieme ai funghi tenuti da parte. Sfumate con il vino, poi aggiungete due mestoli di brodo caldo e la passata di pomodoro, coprite e lasciate cuocere a fuoco dolce per circa 20 minuti avendo cura di girare gli involtini ogni tanto. Servite le vostre tomaselle morbide e irrorate del loro sughetto.

Piemonte

Uccellini scappati piemontesi

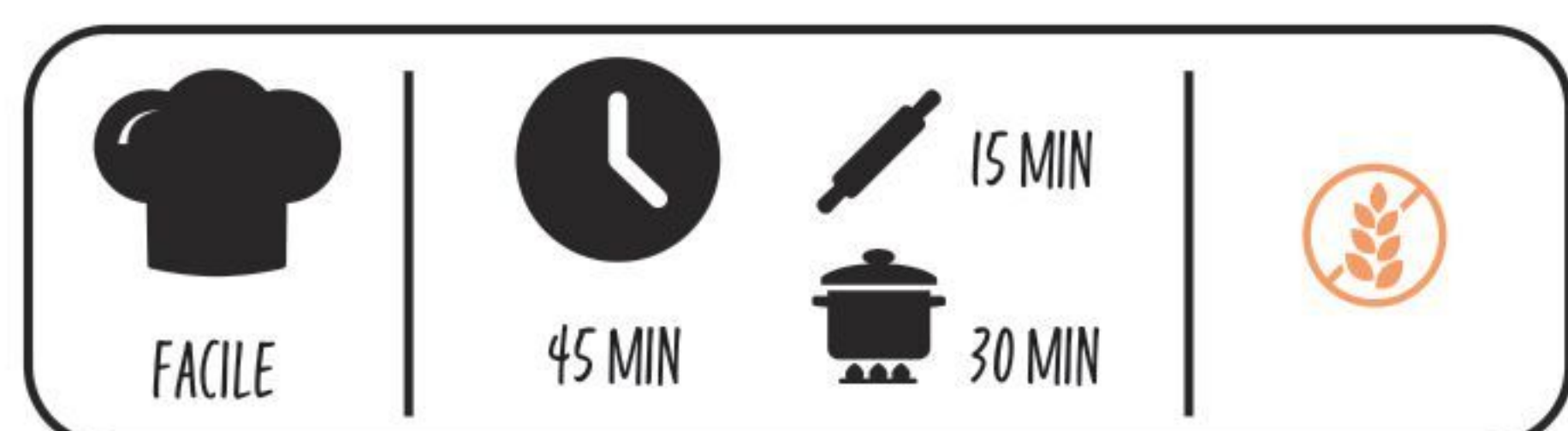
FACILE | 45 MIN | 20 MIN | 25MIN

ingredienti per 12 involtini

lonza di maiale **400 g** (12 fette) - prosciutto cotto **60 g** - pancetta tesa **12 fette** - salvia **15 foglie** - rosmarino **3 rametti** - burro **50 g** - vino bianco **50 ml** - pepe - sale - strumenti: stuzzicadenti o stecchi da spiedo

Battete le fettine di carne per renderle sottili. Tagliate in cubetti il prosciutto cotto. Stendete le fettine di carne e adagiate su ogni fetta una foglia di salvia e un po' di prosciutto cotto. Arrotolate le fettine per ottenere un involtino e avvolgetelo con una fetta di pancetta.
Infilzate gli involtini con uno stuzzicadenti (o uno spiedo se preferite formare una sequenza di involtini). Fate sciogliere in una padella il burro con la salvia rimasta e il rosmarino, quindi adagiate gli spiedini e fateli rosolare su entrambi i lati. Regolate di sale e pepe e sfumate con il vino bianco. Fate cuocere coperto per altri 20 minuti aggiungendo qualche mestolo di acqua calda se occorre. Servite i vostri uccellini scappati con delle verdure grigliate a piacere, o insalata fresca.

Bombette pugliesi

Puglia

FACILE | 45 MIN | 15 MIN | 30 MIN

ingredienti per 12 bombette

fettine di capocollo di maiale **12** - caciocavallo **150 g** - pancetta tesa **12 fette** - prezzemolo - aglio **1 spicchio** - olio E.V.O. - Parmigiano Reggiano grattugiato **40 g** - sale e pepe - peperoncino secco - **strumenti:** stuzzicadenti per chiudere gli involtini

Battete le fettine di carne per renderle sottili. Tagliate in tocchetti il caciocavallo. Tritate l'aglio e il prezzemolo. Stendete le fettine di carne, salatele e pepatele. Adagiate su ognuna di esse una fetta di pancetta, qualche cubetto di caciocavallo, prezzemolo e aglio tritati, una spolverata di Parmigiano Reggiano e un pizzico di peperoncino.
Arrotolate le fettine per ottenere degli involtini e chiudeteli con uno stuzzicadenti. Ungete una pirofila capiente, ponete all'interno gli involtini e cuocete in forno preriscaldato a 200°C per 30 minuti. Attivate la funzione grill 6/7 minuti prima di sfornare le vostre bombette pugliesi.

la variante: in padella

Fate rosolare le bombette in una padella capiente antiaderente con qualche cucchiaio di olio E.V.O. per almeno 10 minuti a fuoco dolce. Successivamente giratele con attenzione e cuocete per altri 15 minuti.

SCUOLA DI PASTICCERIA

Pastiera di grano

Dolce della pasticceria napoletana tipico del periodo pasquale, la ricetta che presentiamo per passaggi è quella originale della professoressa Gabriella Brandes, profonda conoscitrice di storia, tradizioni e gastronomia partenopea

1) **Preparate** in anticipo, anche il giorno prima, la ricotta (di una qualità abbastanza asciutta) scolandola prima, poi frullandola con lo zucchero e lasciandola a marinare dalle 12 alle 24 ore in una ciotola coperta.

2) **Passate** poi alla preparazione della frolla, e conservarla in frigorifero avvolta in una pellicola trasparente, meglio se per almeno 12 ore.

3) **Fate** bollire in una pentola abbastanza grande per circa mezz'ora, a fuoco moderato, il grano cotto con il latte, le bucce di limone e il burro (o lo strutto).

4) **Mescolate** continuamente durante la cottura finché il composto non si è abbastanza condensato. Potete, volendo, e una volta cotto, frullare una parte grano cotto con il latte (100-150 gr) in modo da dare più cremosità al ripieno.

la variante: golosa

Se si vuole una pastiera ancora più golosa si può aggiungere a questo ripieno una crema pasticciera preparata con 1 uovo, 1 cucchiaio di farina, 100 g di zucchero, 200 di latte.

5) **Togliete** le bucce di limone quando il composto sarà completamente raffreddato e aggiungete poco a poco, mescolando bene, i tuorli, la ricotta zuccherata, gli aromi di fiori d'arancio, i canditi e, alla fine, gli albumi montati.

6) **Stendete** sulla carta forno la pasta frolla facendo in modo che non risulti troppo sottile, tenendone da parte una piccola quantità. Mettetela in una teglia apposita, possibilmente di alluminio, e bucatela con i rebbi della forchetta prima di versarvi il ripieno.

7) **Stendete** la rimanente pasta su un ripiano infarinato e tagliatela a striscioline larghe circa 2 cm e di diversa lunghezza. Incrociatele sul ripieno mettendo prima una fila di strisce parallele, poi una seconda fila di strisce incrociando di traverso.

8) **Infornate** in forno preriscaldato a 180°C per circa un'ora e mezza, controllando che la superficie diventi abbastanza caramellata.

9) **Spolverizzate** di zucchero a velo vanigliato solo quando la pastiera sarà ben fredda.

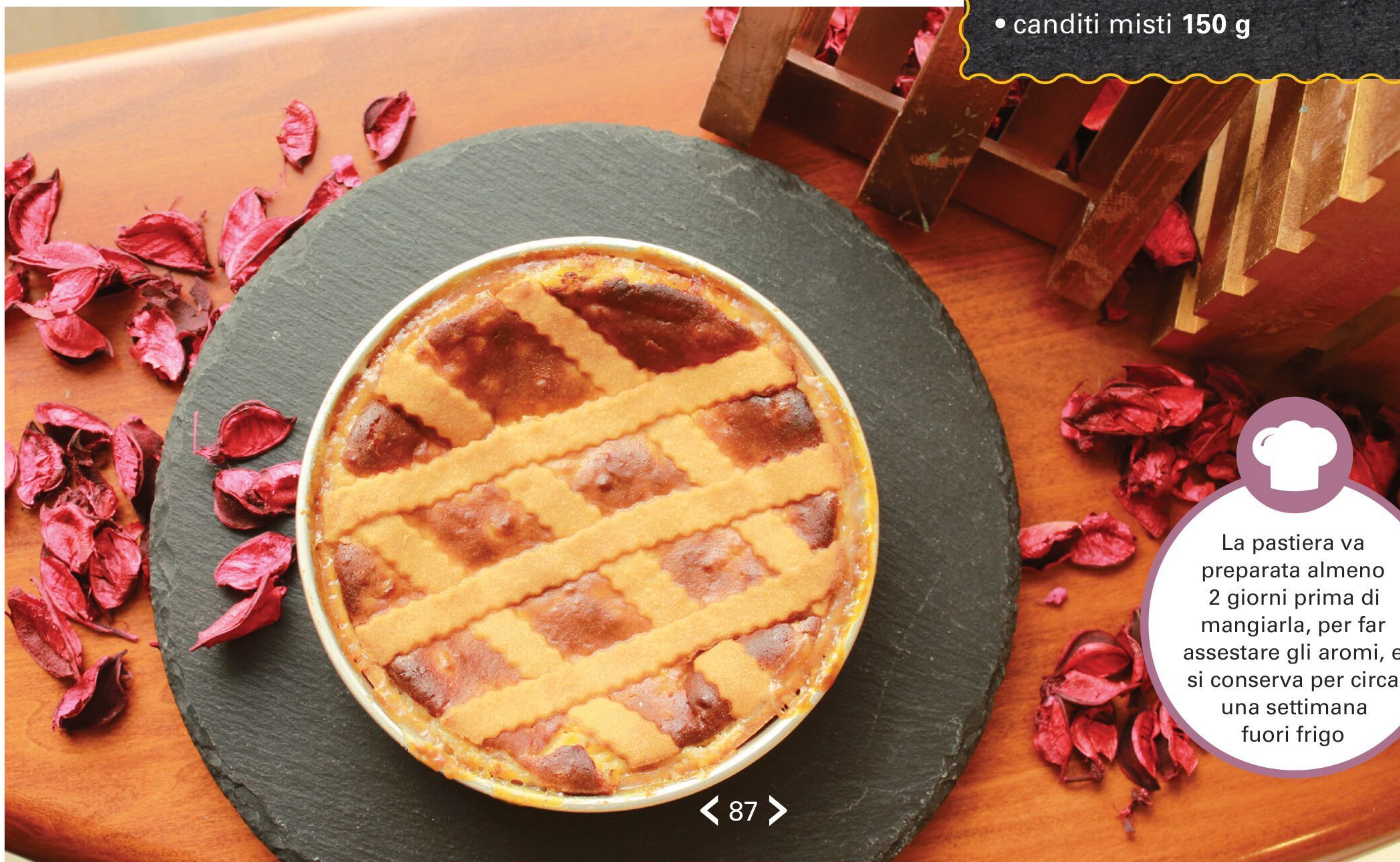
DIFFICILE | 180 MIN | 90 MIN | 90 MIN + 12 ORE DI RIPOSO + 24 ORE DI MARINATURA

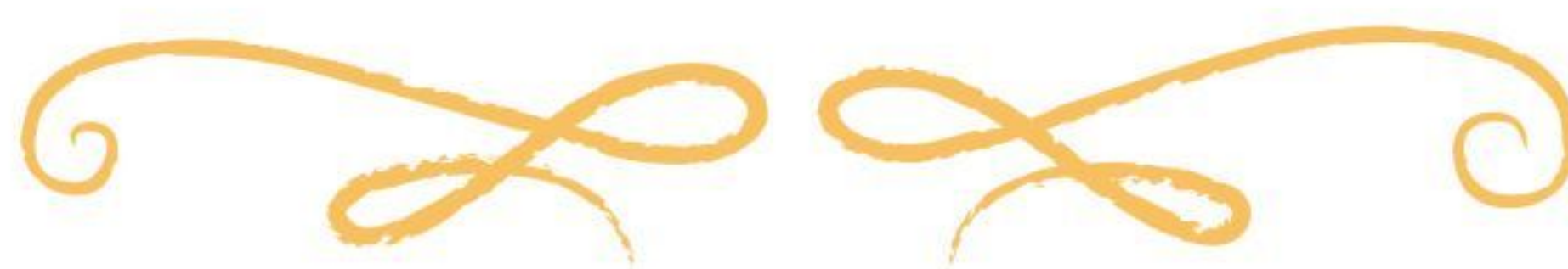
INGREDIENTI PER UNO STAMPO GRANDE (CIRCA 32 CM)

PER LA FROLLA

- farina 00 **500 g**
- zucchero **200 g**
- burro **200 g** (o 100 di burro e 100 di strutto)
- uova intere **2**
- tuorli **2**
- lievito **½ bustina**
- scorza grattugiata di **1 arancia**
- sale

PER IL RIPIENO

- ricotta di pecora **500 g**
- zucchero **400 g**
- grano già cotto (un barattolo da **400 g**)
- uova intere **5**
- albumi **2**
- burro (o strutto) **50 g**
- latte **150 ml**
- cannella
- aroma di fior d'arancio **1 o 2 fiale**
- scorza di **2 limoni**
- canditi misti **150 g**

La pastiera va preparata almeno 2 giorni prima di mangiarla, per far assestare gli aromi, e si conserva per circa una settimana fuori frigo

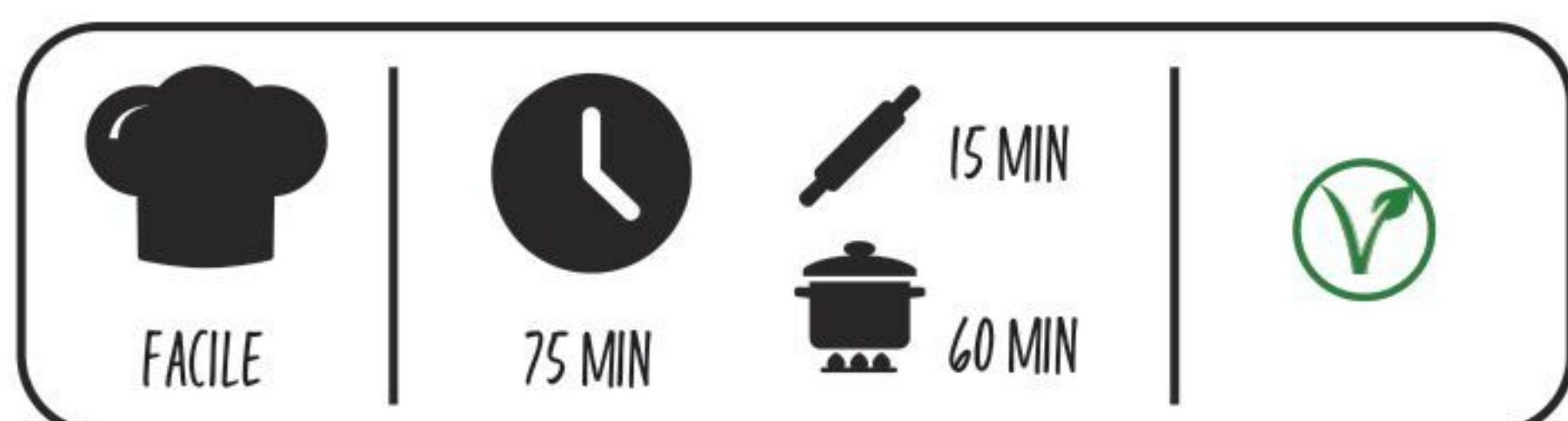
PASTICCERIA

MUG CAKE

La purea di mele può essere sostituita da pezzetti di mela. Prima di metterli nell'impasto però ricordatevi di infarinarli

Torte in tazza, facili e velocissime da preparare. Pochi minuti al microonde e la merenda è pronta. Un dolce a prova di goloso!

MUG CAKE ALLE MELE

Torta di mele in tazza

FACILE | 75 MIN | 15 MIN | 60 MIN

ingredienti per 2 tazze piccole (200 ml circa)

uovo **1 piccolo**
olio di semi di girasole **30 ml**
zucchero di canna **35 g**
farina 00 **50 g**
lievito in polvere per dolci **1 cucchiaino**
mele **1 grande o 2 piccole**
scorza di **½ limone**
cannella in polvere
zucchero a velo
burro q.b.

Mescolate in una ciotola con una forchetta l'uovo, l'olio di semi e lo zucchero di canna fino a ottenere una crema liscia e spumosa.

Aggiungete un po' di scorza di limone e un pizzico di cannella.

Ottenete 50 g di purea di mela grattuggiandone una parte, e la restante tagliatela a listarelle con l'aiuto di un coltello affilato oppure con una grattugia dai fori larghi.

Unite alla crema, un po' alla volta, la farina e il lievito setacciati, in modo che non si creino grumi, e mescolate.

Aggiungete la purea di mela e mescolate.

Versate il composto dividendolo tra 2 tazze imburrate e infarinate.

Decorate con la mela tagliata a listarelle, poi spargete un po' di zucchero di canna sopra la torta per caramellare.

Cuocete nel microonde per 2 minuti e ½ a 800W, fate la prova stecchino ed eventualmente aggiungete qualche altro secondo, se necessario.

Togliete dal forno microonde e lasciate intiepidire leggermente.

Gustate la torta di mele in tazza con una spolverata di zucchero a velo.

Verificate sempre che la tazza sia adatta alla cottura al microonde

NON AVETE IL MICROONDE?
Prima di cuocere la mug cake in forno controllate che la tazza che utilizzate sia di ceramica o di qualsiasi altro materiale adatto per la cottura in forno. Cuocete in forno caldo a 200°C per circa 10/15 minuti: dopo 10/12 minuti con uno stecchino verificate che la Mug Cake sia pronta. Lo stecchino non deve uscire perfettamente asciutto perché è necessario che il composto rimanga umido.

MUG CAKE AL CIOCCOLATO, CARAMELLO E LAMPONI

FACILE | 7 MIN | 5 MIN | 2 MIN

ingredienti per 2 tazze piccole (200 ml circa)

farina 00 **8 cucchiai**
zucchero di canna **8 cucchiai**
cacao amaro **6 cucchiai**
lievito per dolci **½ cucchiaino**
sale un pizzico
uovo grande **1**
latte **6 cucchiai**
olio E.V.O. o di semi **1 cucchiaio**
caramelle mou **2** (in alternativa **2 cucchiai di salsa al caramello**)
lamponi
panna montata
cioccolato fuso

Mescolate in una ciotola gli ingredienti solidi: farina, cacao, zucchero, sale e lievito.

Mescolate a parte olio, latte e l'uovo ben sbattuto.

Unite ingredienti solidi e liquidi e mescolate fino a ottenere un composto omogeneo.

Trasferite il tutto in una tazza da 200 ml circa e ponete nel forno a microonde.

Fate cuocere per 1 minuto a media temperatura (650W).

Togliete dal microonde e adagiate al centro di ogni tazza 2 caramelle mou (o salsa al caramello), premendo leggermente.

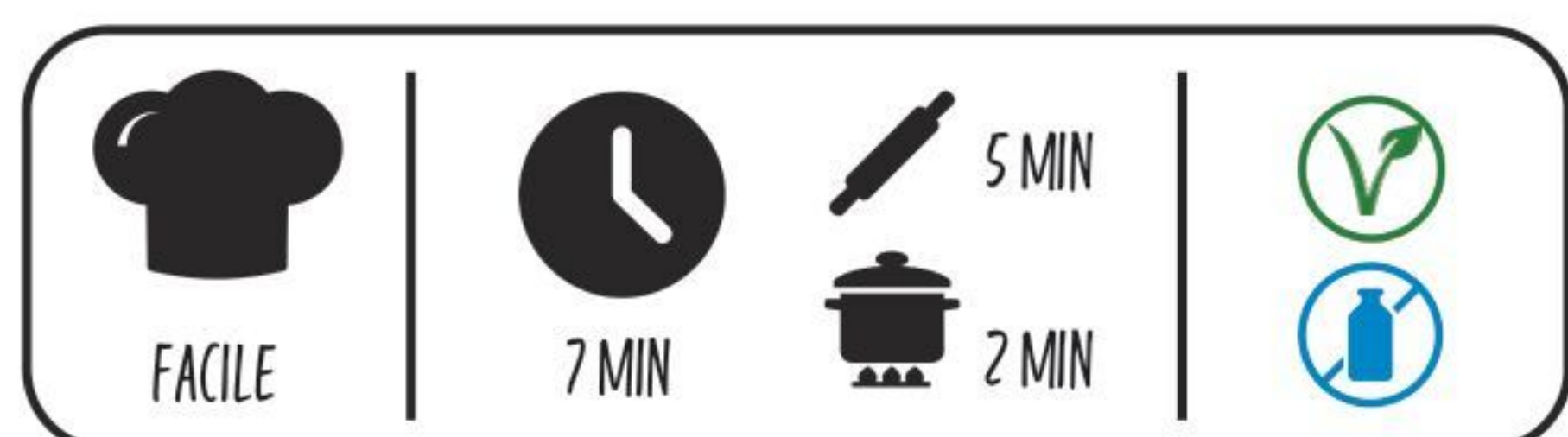
Fate cuocere nuovamente per 1 altro minuto a media temperatura.

Controllate la torta in tazza durante la cottura.
Lasciate riposare per un minuto prima di gustare.

Decorate con la panna montata, i lamponi e del cioccolato fuso.

Potete preparare l'impasto direttamente nella tazza. Non serve la bilancia

MUG CAKE AL LIMONE

FACILE | 7 MIN | 5 MIN | 2 MIN

ingredienti per 2 tazze piccole (200 ml circa)

farina 00 **85 g**
zucchero semolato **50 g**
olio di semi di girasole **20 ml**
succo di limone **2 cucchiai**
scorza di limone
lievito in polvere per dolci **1 cucchiaino**
uovo **1**
zucchero a velo q.b.
fettine di limone
foglioline di menta fresca

Mescolate in una ciotola la farina con il lievito setacciati.

Unite lo zucchero, l'olio e l'uovo sbattuto e, infine, unite il succo e la scorza del limone.

Amalgamate bene gli ingredienti tra loro.

Dividete l'impasto in due tazze e cuocete in microonde alla massima potenza (850 W) per 1 minuto.

Controllate la cottura e se necessario proseguite ancora per 1 minuto.

Lasciate intiepidire la torta in tazza al limone, decorate con fettine di limone e foglioline di menta fresca e, se volete spolverate la superficie con lo zucchero a velo.

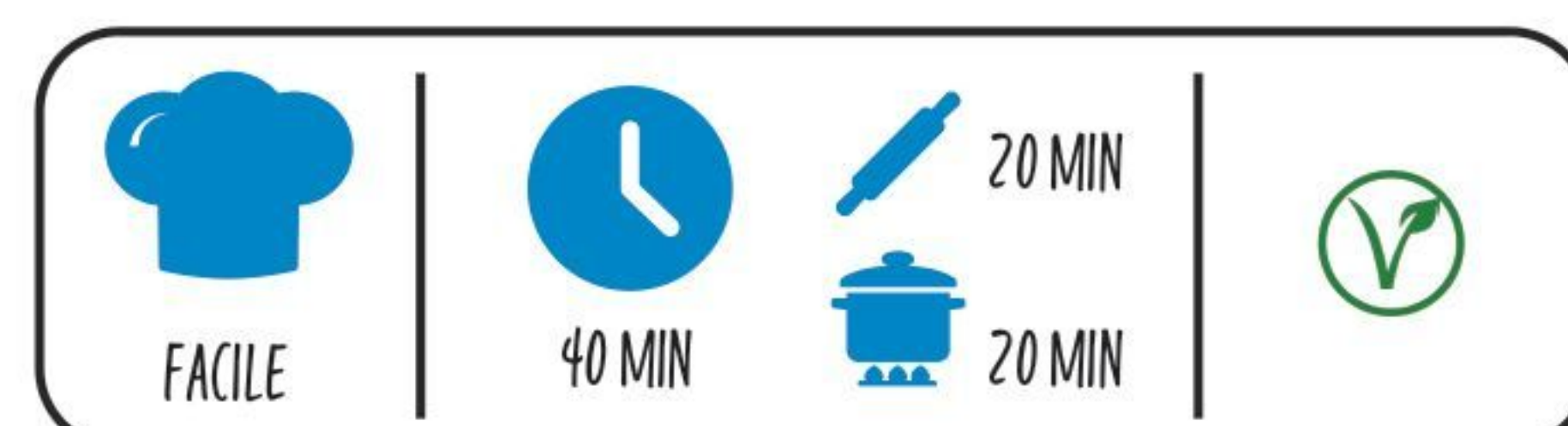
SLURP!

IN CUCINA CON I BAMBINI

di **Carina Sprinci**
@andratuttoinpanza

LA CUCINA DI CASA DIVENTA UN'ALLEGRA FATTORIA CON QUESTE SFIZIOSE RICETTE DOLCI E SALATE A FORMA DI SIMPATICI ANIMALI

PANCAKE CONIGLIO E FRAGOLE

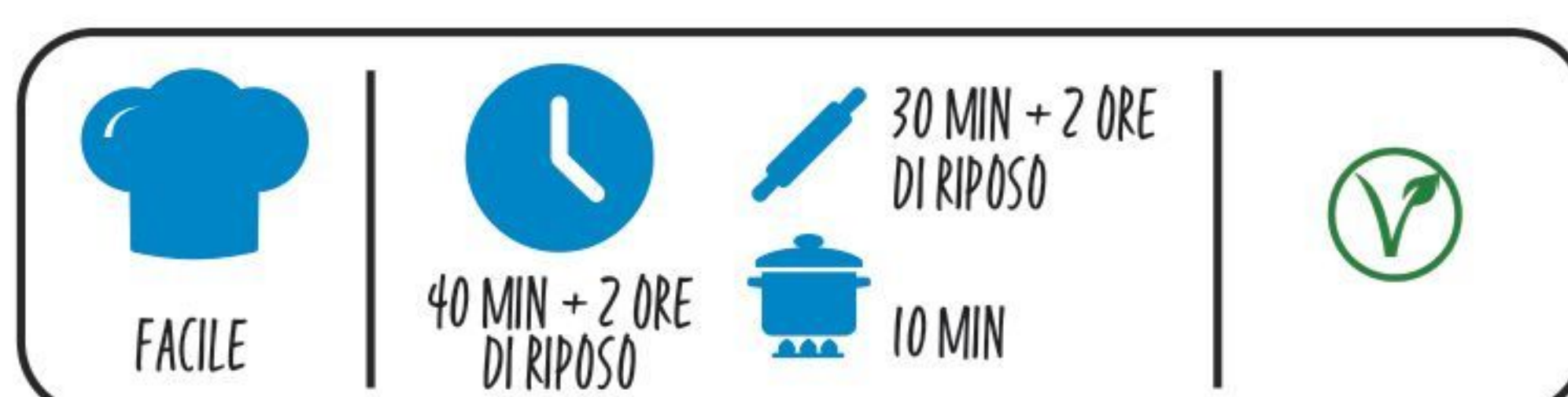
FACILE | 40 MIN | 20 MIN | 20 MIN

ingredienti per 4 persone
farina 00 **110 g** - zucchero a velo **20 g** - estrato di vaniglia **1⁄2 cucchiaino** - uova **1** - olio di mais **25 ml** - yogurt intero **125 g** - lievito **1/2 bustina** - latte **25 ml** - burro **15 g**
Per farcire: fragole - crema di cioccolato q.b. - codete colorate

Montate l'uovo, lo zucchero e l'estratto di vaniglia in una ciotola fino a ottenere un composto spumoso. Aggiungete lo yogurt, l'olio e il latte e, poco per volta, la farina con lievito setacciati. Amalgamate bene.
Scaldate in una padella a fuoco medio una noce di burro, versate il composto per realizzare i pancake. Dovrete realizzare, uno per volta: per testa e pancia 2 dischi da 12 cm di diametro, per coda e zampe 2 dischi da 4 cm, per le orecchie invece 2 ovali da 8 cm di lunghezza circa.
Cuocete ogni pancake 2 minuti per lato circa.
Lavate le fragole, e tagliatele a metà, sembreranno cuoricini. Assemblate i pancake per dare forma al coniglio, spalmate con la crema di cioccolato le diversi parti del corpo e, infine, decorate con le codette e le fragole-cuoricini.

BISCOTTI "NELLA VECCHIA FATTORIA"

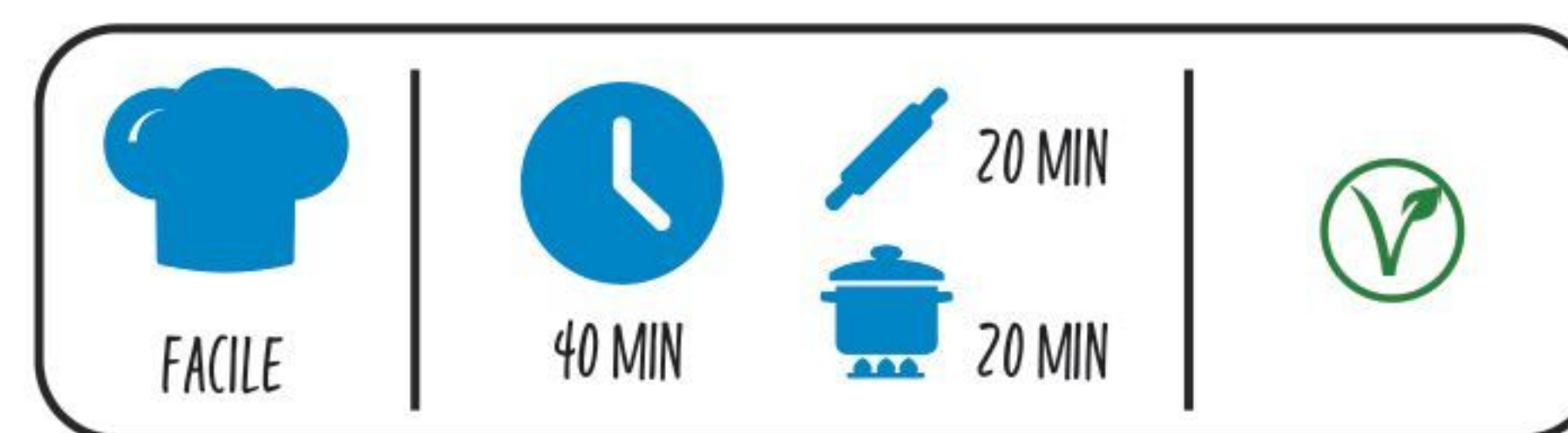
FACILE | 40 MIN + 2 ORE DI RIPOSO | 30 MIN + 2 ORE DI RIPOSO | 10 MIN

ingredienti per 30 biscotti
farina 00 **250 g** - uovo **1** - zucchero a velo **120 g** - burro **100 g** - estratto di vaniglia **1 cucchiaino** - scorza di **1/2 limone** - sale

Mettete in una ciotola l'uovo, lo zucchero a velo, il sale e l'estratto di vaniglia, aggiungete il burro a temperatura ambiente, la scorza di limone e infine la farina.
Mescolate il tutto fino a ottenere un impasto omogeneo. Formate un panetto, avvolgetelo nella pellicola per alimenti e lasciate riposare almeno 2 ore in frigorifero.
Stendete l'impasto tra 2 fogli di carta forno e poi stendete con il mattarello fino a ottenere uno spessore di 4 mm. Tagliate l'impasto per ricavare la forma desiderata.
Disponete i biscotti in una teglia ricoperta con carta forno e infornate in forno preriscaldato a 160°C per 10-12 minuti, poi servite.

la variante: Biscotti al cacao

Seguite lo stesso procedimento aggiungendo all'impasto 15 g di cacao e non utilizzando la scorza di limone.

PIZZETTE
LUMACA

FACILE | 40 MIN | 20 MIN | 20 MIN

ingredienti per 4 persone
pasta sfoglia rettangolare **1 confezione da 230 g** - concentrato di pomodoro **20 g** - formaggio morbido spalmabille **25 g** - tuorlo d'uovo **1** - latte **10 ml** - carota **1** - songino q.b.

Stendete la pasta sfoglia e tagliatela ricavando strisce uguali larghe 2 cm circa e lunghe 13 cm circa.
Mescolate concentrato di pomodoro e formaggio e spalmate metà delle strisce lasciandone circa 3 cm senza salsa.
Arrotolate la pasta sfoglia condita per ottenere la lumaca e arrotolate la parte delle strisce senza condimento per formare collo e testa.
Trasferite le lumache in stampini per muffin imburrati, spennellate la testa e i fianchi con il tuorlo sbattuto con il latte.
Cuocete le lumache in forno preriscaldato a180°C per circa 20 minuti. Realizzate le antenne nel frattempo: lavate, pelate e tagliate la carota a piccole strisce, contatene due per lumaca.
Lasciate raffreddare le lumache e poi, con uno stuzzicadenti, ricavate i buchi per le antenne, inserite le antenne e impiattate le pizzette lumaca con insalata songino a piacere.

ORSETTI E GATTINI SALATI
ALLA PAPRIKA DOLCE E CURCUMA

MEDIA | 45 MIN + 1 ORA DI RIPOSO | 30 MIN + 1 ORA DI RIPOSO | 15 MIN

ingredienti per 12 biscotti salati
farina 00 **200 g** - ricotta **175 g** - olio di mais **70 ml** - tuorlo d'uovo **1** - sale q.b. - curcuma **2 cucchiaini** - paprika **2 cucchiaini**
Per farcire: formaggio morbido spalmabile q.b. - semi di chia - semi di sesamo

Unite in una ciotola, in ordine: farina, ricotta, olio, tuorlo, sale. Lavorate gli ingredienti fino a ottenere un impasto compatto e omogeneo.
Dividete l'impasto in due parti e aggiungete la curcuma a una parte e la paprika alla seconda parte. Impastate separatamente i due impasti fino a ottenere un colore omogeneo e una consistenza elastica per entrambi.
Avvolgete i due impasti nella pellicola trasparente e lasciate riposare in frigorifero almeno 1 ora.
Stendete gli impasti con l'aiuto di un mattarello fino a ottenere uno spessore di 8 mm circa, e tagliateli per ricavare le forme di biscotti desiderate (orsetti e gattini sono semplici). Proseguite fino a terminare impasto.
Disponete i biscotti distanziati su una teglia ricoperta con carta forno e infornate in forno preriscaldato a 180°C per 15 minuti, fino a quando non saranno ben dorati. Lasciare raffreddare.
Spalmate su un lato dei biscotti il formaggio morbido aiutandovi con un coltello, e sovrapponetene due alla volta per formare dei biscotti farciti. Passate i biscotti farciti nei semi di chia e nei semi di sesamo, a piacere, per decorare.

IN PRIMO PIANO

Disponibili su
WWW.THECIRCLE.GLOBAL

PESTI
a impatto zero

Fare imprese sostenibili non solo è necessario per l'ambiente ma anche per la ripresa economica. Ne sanno qualcosa i giovani imprenditori di The Circle Food&Energy Solution, azienda agricola ed energetica di acquaponica ad alto contenuto tecnologico, che hanno riadattato il loro business creando la prima linea di Pesti in acquaponica. Novità assoluta da febbraio 2021, i pesti di alta qualità vengono realizzati esclusivamente con insalate acquaponiche italiane ad impatto zero e hanno un elevato standard di aroma e qualità. Disponibili in barattoli da 190 gr, i pesti **Rucolino**, con rucola, ricotta e anacardi, il pesto **Oriental** con senape, mizuna, spinacio giapponese, frutta secca e Grana Padano e disponibile anche nella versione **Oriental Vegano**. Il mix presente in ogni pesto viene selezionato, cresciuto e raccolto attraverso un impianto di produzione tecnologico che rispetta ed esalta il ciclo naturale dei prodotti che va oltre l'impatto zero.

FARINE REGIONALI
Molino Spadoni

Sette farine per sette regioni italiane. Lazio, Piemonte e Lombardia si sono appena aggiunte a Toscana, Emilia Romagna, Veneto e Marche: al supermercato si trova la tipologia relativa alla propria regione, ma su **casaspadoni.it** si possono provare tutte. In confezione di carta da 1 kg le farine sono tutte tipo "1", quindi meno raffinate, ottenute da grani selezionati per soddisfare anche i palati più esigenti. Sette grani di altrettanti territori, lavorati con tutta l'esperienza di un'azienda che ha fatto della lavorazione della farina la sua vocazione.

CACIOTTINA
senza lattosio

Disponibile nel banco frigo dei supermercati nel FORMATO DA 220G

Per non dover escludere dalla propria dieta latte e formaggi, alimenti indispensabili per benessere quotidiano, **Bayernland offre una vasta linea di formaggi che contiene meno dello 0,10% di lattosio tra cui la Caciottina Valfiorita**. Prodotta seguendo l'originale ricetta italiana, la Caciottina Valfiorita senza lattosio di Bayernland, dal gusto dolce e delicato e dalla pasta morbida color avorio, è un formaggio da tavola molto apprezzato che si gusta benissimo da sola, con i salumi e accompagnata a un buon vino rosso.

BORBONCIOK
il piacere dell'espresso

Cioccolato e caffè sono sempre andati d'accordo nel corso dei secoli. L'ultima creazione dell'azienda napoletana Caffè Borbone celebra proprio questo binomio vincente: BorbonCiok è infatti **la giusta combinazione tra la qualità dell'espresso napoletano e la forza del cioccolato**, quello finissimo, fondente al 75%, combinate in un cioccolatino ripieno sorprendente.
Per la combinazione davvero appagante Caffè Borbone ha scelto una miscela con basso grado di tostatura, che si abbina perfettamente al cioccolato fondente, decisamente persistente.

PRUGNE DELLA CALIFORNIA
dall'antipasto al dolce

Un'idea alternativa per una cena speciale ma facile da realizzare anche a casa o per un picnic romantico? Non resta che sperimentare le ricette con Prugne della California, un ingrediente di grande versatilità sia per preparazioni salate che dolci, perfette in abbinamento alla carne o al pesce, ma anche nei dessert, grazie alle naturali note zuccherine, ma con basso indice glicemico. Parte della ricca storia della California, le Prugne della California sono uno spuntino naturalmente dolce e nutriente.

www.californiaprunes.net

Menu e Chef

TUTTE LE NOVITÀ IN ONDA

Ilaria Maiorino

Da sinistra a destra **Renato Bosco**, **Tessa Gelisio**, **Andrea Mainardi** e **Paola Villa** (borsa di studio 2020) sul set dei Menu Brunch in onda a marzo ogni sabato alle 12.00 su italia 1.

Chef stellati, puntate speciali e tante idee da sperimentare ai fornelli: la primavera di *Cotto e Mangiato* inizia con un *bouquet* di novità. Ogni sabato, per tutto il mese di marzo, a mezzogiorno su Italia 1, Tessa Gelisio con Andrea Mainardi e Renato Bosco, vi terrà compagnia con le ricette di *Cotto e mangiato - Il Menu Brunch*.
Quattro appuntamenti speciali, ambientati da Saporè al Mercato del Duomo, che ci faranno tornare bambini grazie ai soffici lievitati di Renato Bosco e ai dolci creati dalla giovane chef Paola Villa (18 anni), vincitrice della terza borsa di studio di Cotto e Mangiato e, ancora oggi, allieva dell'Istituto alberghiero di San Pellegrino Terme.

A proposito della gara dei Giovani Chef, stanno già affilando i coltelli 24 nuovi ragazzi, allievi di quattro diverse scuole alberghiere. A Pasquetta infatti tornerà sui nostri social ufficiali la competizione 2021. Dal 5 aprile prossimo anche *Cotto e Mangiato Il Menu* tornerà in onda dal lunedì al venerdì con una stagione primaverile ricca di sorprese: il Menu al Duomo, ad esempio, girato sopra e sotto le guglie della celebre cattedrale di Milano; il Menu al Museo, con gli interventi di un ospite speciale, volto noto e autorevole della televisione. Tanti i Menu, dunque, e tanti i volti ai fornelli e intorno a Tessa.
Mentre ogni giorno, da lunedì a venerdì, all'interno del telegiornale Studio Aperto, Tessa Gelisio vi aspetta con le sue ricette… e con quelle degli chef ospiti della rubrica quotidiana. Per un inizio di primavera all'insegna del gusto!

Ilaria Maiorino

Tessa Gelisio e **Andrea Mainardi**. Una nuova stagione insieme ma a "distanza di sicurezza".

Libri SCELTI PER VOI

Cucinare con Joan Roca a bassa temperatura

Non c'è maestro migliore dello chef pluristellato Joan Roca da anni in prima linea nella ricerca e nell'applicazione di sistemi di cottura all'avanguardia, per esplorare la cottura a bassa temperatura e spiegarne le nuove tecniche affiancandole a consigli e astuzie per trarre il meglio da ciascuna e realizzare ricette con uova, cereali, legumi, carne, pesce, verdure, frutta, dall'antipasto al dessert. Il ricettario è corredato da una gamma di approfondimenti tecnici oltreché da codici QR per accedere al materiale in video.

Joan Roca - Edizioni Biblioteca culinaria
352 pagine - € 39,90

La scienza delle verdure

Dario Bressanini, autore di best seller, docente di chimica e ricercatore di professione, torna dopo il successo de La Scienza della Pasticceria e La Scienza della Carne con un libro che svela i principi chimici e fisici inerenti alle verdure, rispondendo alle domande più comuni e spiegando i principi più complessi delle verdure, con un linguaggio semplice, esperimenti illustrati, tabelle e ricette step by step. Un libro che presenta le tecniche fondamentali per sfruttare le verdure in maniera ottimale, sfatare falsi miti e ottenere ottimi piatti, corredato di curiosità e aneddoti storici, con un punto di vista inedito, per tutti coloro che vogliono nutrirsi bene e capire il perchè delle cose.

Dario Bressanini - Edizioni Gribaudo -
277 pagine € 22,80

Premiate Trattorie Italiane. Storie di uomini, di cibo, di territorio

Dalla sinergia tra Gambero Rosso e l'associazione Premiate Trattorie Italiane, un viaggio nell'Italia delle grandi trattorie, luogo simbolo della cultura territoriale e della biodiversità agroalimentare, della ricchezza di costumi, delle gesta delle famiglie che ne reggono il testimone da generazioni del nostro paese. Tredici le trattorie incluse nelle pagine in un nuovo, imperdibile, libro raccontato da Sara Favilla, con le splendide immagini del fotografo Lido Vannucchi.

Sara Favilla e Lido Vannucchi - Edizioni Gambero Rosso - 248 pagine - €26

Kombucha, kefir e oltre

Una guida divertente e gustosa per preparare le vostre bevande probiotiche in casa

È dimostrato che gli alimenti fermentati permettono di assorbire meglio i nutrienti, rinforzare il sistema immunitario e migliorare la digestione, grazie ai batteri. Pane, olive, salumi, cioccolato, caffè, miso, alcuni formaggi e sottaceti, la ginger ale e il sidro, la birra e il vino, sono cibi e bevande fermentate che fanno bene senza rinunciare al gusto. Questo libro illustra come scegliere o fare a casa cibi e bevande fermentati, per risparmiare e rendere più facile la vita, alimentandola con la vita.

Alex Lewin,Raquel Guajardo - Guido Tommasi Editore-Datanova - 208 pagine - € 23,75

Cucina a domicilio

Fenomeno in costante crescita, il food delivery ci ha abituato a ordinare a domicilio i nostri piatti preferiti o a sperimentarne di nuovi, seguendo la voglia del momento, senza l'impegno di mettersi ai fornelli. Attraverso 60 ricette semplici e da poter cucinare in meno di 30 minuti, questo nuovo libro dimostra che potremmo realizzare anche a casa pizza, pasta, hamburger, oltre a quei piatti etnici e sfiziosi che siamo abituati a farci consegnare già pronti. Basta un po' di organizzazione e alcuni ingredienti di base per servire piatti saporiti, sani, belli da vedere e da condividere con la famiglia e gli amici.

Pauli Tatjana - Editoriale Domus -
144 pagine - € 19